

kevin leman

transforme a si mesmo até sexta



seja mais
confiante,
aceite-se e mude
a própria vida
em cinco dias



VOCÊ É CANDIDATO A LER ESTE LIVRO?

Preencha nosso questionário para descobrir. Simplesmente escreva S para Sim e N para Não na linha que antecede cada item.

Sobre você

- ☐ Estou sobrecarregado, superocupado e superestressado, mas, mesmo assim, assumo mais compromissos.
- ☐ Há dias em que me pergunto onde meus sonhos foram parar.
- ☐ É difícil deixar para trás os rancores ou meu passado.
- ☐ Tenho dificuldades em me sentir feliz com as realizações dos outros.
- ☐ Tendo a perder e ganhar os mesmos cinco

quilos várias vezes.

- ☐ Prometo a mim mesmo que vou dizer não, mas logo me vejo dizendo sim.
- ☐ Todos parecem fazer melhor do que eu.
- ☐ Acho difícil confrontar os outros com coisas que fizeram errado, seja em casa, seja no trabalho, seja com amigos.
- ☐ Não é fácil fazer novos amigos ou conservar amizades.
- ☐ A vida não tem nada a ver com meus sonhos... E estou decepcionado.
- ☐ Sinto-me amargurado e revoltado às vezes, como se coubesse a mim a pior parte.
- ☐ Não acho que o que faço é muito importante.
- ☐ Muitas coisas que faço passam despercebidas pelos outros.
- ☐ Às vezes penso: “Não estou indo para lugar algum. Estou empacado”.

Sobre os outros

- ☐ Os outros raramente (ou nunca) me ouvem, mesmo quando tenho algo importante a dizer.
- ☐ Os outros vivem pisando na bola. Sempre acabo entrando na jogada e assumindo a frente, senão as coisas não acontecem.
- ☐ Minha irmã/meu irmão eram “os perfeitos” de casa.
- ☐ Quando os outros se zangam, fico sem ação ou entro no modo superagradador.
- ☐ Os outros não me respeitam muito.
- ☐ Meus pais sempre foram duros comigo. Eu não conseguia fazer nada certo.
- ☐ Sou do tipo “copo meio vazio”. Sempre me coloco para baixo.
- ☐ Minha família e/ou colegas de trabalho não me levam a sério, nem aquilo que faço.
- ☐ Os outros agem (ou agiram) de modo abusivo comigo, seja em palavras, seja em ações, e eu

simplesmente aceito.

- ☐ Todo relacionamento que tenho parece dar errado em algum momento.
- ☐ Pegando-me pensando: “Por que eu não poderia ser mais como ela?”.

Se você se identificou com qualquer um desses tópicos e marcou pelo menos um S, precisa não só ler este livro, como também *carregá-lo consigo o tempo todo*.

Ele vai curar sua ferida.

Eu prometo.

Transformar-se até sexta? Isso é possível?
Para dizer a verdade, é um engodo. Você pode se
transformar até
quarta-feira se fizer algumas coisas simples. E pode
estar
ainda *melhor* na sexta-feira! Continue a ler, e vou
lhe mostrar.
Esta é a reviravolta milagrosa que você está procurando.
Eu garanto.

KEVIN LEMAN

TRANSFORME A SI MESMO ATÉ SEXTA

Seja mais confiante, aceite-se e
mude a própria vida em cinco dias

Traduzido por LIZANDRA ALMEIDA

Copyright @ 2010 por Kevin Leman
Publicado originalmente por Baker Publishing Group, Grand Rapids,
Michigan, EUA

Para proteger a privacidade das pessoas que compartilharam suas histórias com o autor, alguns detalhes e nomes foram alterados.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/2/1998.

É expressamente proibida a reprodução oral ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

Diagramação: Triall Composição Editorial Ltda.

Preparação: Cecília Eller *Revisão:* Josemar de Souza Pinto

Diagramação para ebook: Xeriph

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Leman, Kevin

Transforme a si mesmo até sexta: seja mais confiante, aceite-se e mude a própria vida em cinco dias [recurso eletrônico]/Kevin Lemman; traduzido por Lizandra Almeida. — São Paulo: Mundo Cristão, 2011. recurso digital

Tradução de: Have a New You by Friday: How to Accept Yourself, Boost Your Confidence & Change Your Life in 5 Days Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe digital editions ; Ereader ; Tablet Modo de acesso: World Wide Web ISBN 978-85-7325-704-5 (recurso eletrônico)

11-5374. CDD-158.1

CDU: 159.947

Índice para catálogo sistemático: 1. Auto-realização - Aspectos religiosos - Cristianismo. 2. Auto-aceitação - Aspectos religiosos - Cristianismo. 3. Auto-aceitação - Aspectos religiosos - Cristianismo. 4. Livros eletrônicos. I. Título.

Categoria: Autoajuda

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por: Editora Mundo Cristão

Rua Antonio Carlos Tacconi, 79 São Paulo, SP, Brasil – CEP 04810-020

Telefone (11) 2127-4147

Home page: www.mundocristao.com.br

1ª edição eletrônica: novembro de 2011

Sumário

Capa

Agradecimentos

INTRODUÇÃO: Este livro deveria custar R\$ 300

SEGUNDA-FEIRA: Afinal, quem você pensa que é? (Você pode se surpreender)

TERÇA-FEIRA: Talvez você realmente pertença ao ninho!

SEÇÃO BÔNUS PARA OS CURIOSOS

QUARTA-FEIRA: Oh, as mentiras que contamos... para nós mesmos

QUINTA-FEIRA: Como você soletra “amor”? (Minha esposa soletra V-i-s-a)

SEXTA-FEIRA: Psicanalise a si mesmo

SEÇÃO BÔNUS PARA OS CURIOSOS

BIBLIOGRAFIA

Agradecimentos

Meu sincero muito obrigado a minha poderosa equipe editorial: Lonnie Hull DuPont, que sempre recebe minhas ideias empreendedoras e mantém o senso de humor. (Além disso, ela nunca desligou na minha cara e nunca me disse que eu era maluco.) Jessica Miles, minha editora com olhos de águia, que consegue encontrar um erro gramatical a cem metros de distância.

Ramona Cramer Tucker, que consegue traduzir a língua de Leman melhor do que ninguém. Seu trabalho é estimado.

Este livro deveria custar R\$ 300

Como você gostaria que seu “novo eu” fosse entregue? Carta simples? Registrada? (Sedex também está disponível, mas o custo é ligeiramente mais alto.) Ou preferiria que um entregador levasse seu novo eu até sua casa? Com Kevin Leman, é “satisfação garantida”!

Se você pudesse modificar uma coisa em si mesmo, o que seria?

— Bem, dr. Leman — você diria — eu consigo pensar em um monte de coisas. Como é que vou escolher uma só?

Parabéns! Você é exatamente a pessoa para quem escrevi este livro. Veja, você escolheu lê-lo por um

motivo. Sente o desejo de ver algumas — ou muitas — mudanças em sua vida. Pode ter tentado de outras formas: perguntando a um amigo em quem confia, indo a um psicólogo, escrevendo um diário, contando até dez antes de fazer aquilo que faz com que você se meta em encrenca toda vez *etc.* Mas funcionou? Não. Do contrário, você já teria “se consertado” e não precisaria do livro.

Quantas vezes você se comprometeu a dizer não para alguma coisa que sabia que iriam lhe pedir, e logo se viu comprometido mesmo assim? Quantas dietas você já fez nos últimos cinco ou dez anos (ou mais)? Quantas vezes perdeu os mesmos cinco quilos? (Em um cálculo modesto, alguém como eu teria perdido uns 340 quilos na vida.) Quantas vezes você disse a si mesmo: “Eu nunca vou dizer isso a meus filhos”, e então não só o fez, como também falou no mesmo tom que seus pais usavam com você? Quantas vezes você se sentiu como um *hamster* na gaiola, dando voltas e mais voltas na mesma roda, sem nunca ir a lugar algum, nem

realizar nada?

Se você se identificou, *Transforme a si mesmo até sexta* é para você. Milhares de famílias estão encontrando ajuda em *Transforme seu filho até sexta* (não há “cura” melhor para o comportamento desregrado e desrespeitoso das crianças do que os segredos desse livro) e em *Transforme seu marido até sexta* (tenho observado os casamentos — mesmo aqueles destinados aos tribunais de divórcio — se transformarem em apenas cinco dias).

Agora, *voilà!* Um plano de ação de cinco dias que vai mudar a *sua* vida.

Se você não quer mudar, coloque este livro de volta na prateleira já. Do contrário, estará apenas acrescentando-o à pilha de obras de autoajuda que servem para alimentar a fogueira numa noite fria.

Mas o que ele exigirá de você? A disposição para fazer um pouco de trabalho de detetive e descobrir: “Afiml, quem sou eu? O que me leva a fazer o que faço?”.

Sabia que todo dia você conta mentiras sobre quem é? Que é influenciado por essas mentiras? Que elas afetam a maneira de você tratar a si mesmo e o tipo de relacionamentos que tem com os outros? Agora é hora de cortar os enganos pela raiz e trazer a verdade à luz — para seu próprio bem, assim como para o bem daqueles a quem você ama.

Será fácil? Não, porque geralmente queremos mudar as outras pessoas antes de pensar em mudar a nós mesmos. (Por que você acha que *Transforme seu filho até sexta* e *Transforme seu marido até sexta* se tornaram *best-sellers*? Ah, agora você está entendendo...) E, de certa forma, é muito mais difícil mudar a si próprio. Mas nada de bom é conseguido sem um pouco de trabalho duro (ou você perdeu essa aula no ensino fundamental?).

Tome o exemplo do dr. Evan O'Neill Kane, ex-chefe de cirurgia do Summit Hospital em Nova York. Ele era especialista em trabalho duro. Pioneiro na profissão médica no final do século 19 e início do 20, presenciou mortes e deficiências

demaís causadas por anestesia geral. Por isso, ele se convenceu de que a maioria das operações poderia e deveria ser feita com anestesia local (na qual o paciente fica acordado durante todo o procedimento).

Mas o dr. Kane tinha um problema: não havia voluntários para esse tipo de cirurgia. Ele passou um bom tempo procurando o paciente certo para experimentar seu novo procedimento, mas todos ficavam nervosos (e com razão) de servir de cobaia.

Finalmente, um paciente se ofereceu para ser submetido à operação. Em 15 de fevereiro de 1921, o dr. Kane executou essa cirurgia pela primeira vez. Ele removeu o apêndice do paciente na sala de cirurgia. Surpreendentemente, o paciente se recuperou tão rápido que foi liberado do hospital dois dias depois da cirurgia — um evento jamais visto no início dos anos 1900.[\[1\]](#) Foi um marco de sucesso na área médica.

Por que o dr. Kane foi bem-sucedido? Porque ele não deixou que alguns solavancos na estrada o

detivessem. Porque acreditou que havia uma maneira melhor e mais segura de fazer cirurgia, com menos risco para o paciente. Ele se deu conta de que, com um pouco de dor (anestesia local *versus* anestesia geral), o paciente se sentiria melhor em longo prazo.

Da mesma forma, há um pouco de dor envolvida no processo de se transformar até sexta-feira. Na verdade, fiquei tentado a chamar este livro de *Transforme-se até sábado à noite*, porque sei como é difícil mudar a si mesmo. É como tentar apagar as pintas de um leopardo com um Bombril.

Meu objetivo, este ano, é ver as pontas dos meus sapatos. Não as vejo há anos. (É claro, minha cintura em expansão talvez tenha a ver com as “fatiazinhas” de torta pronta que me vejo surrupiando da geladeira quando minha esposa não está olhando.) Sei como sou teimoso e apegado a meu jeito. Mudar não é fácil. Você se identifica?

Mas será que o motivo por que é tão difícil mudar tem algo a ver com as mentiras que

contamos a nós — sobre *nós mesmos*?

Transforme a si mesmo até sexta vai conduzi-lo a algumas áreas de seu eu interior que podem ser um pouco desconfortáveis no início. Mas é o tipo bom de dor, que vai empurrá-lo para a frente em vez de mantê-lo empacado na rotina que o frustra. Todos nós temos coisas que gostaríamos de mudar a nosso respeito. Então por que não pegar o touro com as unhas e se tornar a pessoa que você quer ser? Diga a si mesmo: “Desta vez, realmente vou fazer isso. Sem desculpas. Sem recuar. Quero ser diferente. Quero que meus relacionamentos sejam diferentes”.

Por que não assumir o controle de sua vida agora? Em vez de pagar R\$ 350 por sessão a um psicólogo para reclamar da vida, vou conduzi-lo a seu próprio consultório pessoal. Você vai entender sua personalidade; as forças secretas que influenciam aquilo que diz, pensa e faz; e como pode dar e receber mais amor, a fim de melhorar seus relacionamentos. Este não é um daqueles livros sentimentaloides que o deixa encantado consigo

mesmo durante uma hora e, no dia seguinte, você se vê exatamente no mesmo lugar. Não, trata-se de uma transformação que muda a vida, e você vai querer contar a todos os seus amigos (mesmo àquele primo de quem não gosta).

Então, por que não se colocar no banco do motorista para ser uma nova pessoa? Afinal, ninguém mais o conhece tão bem quanto você mesmo. Não existe espera desnecessária. Não há formulários de seguro para preencher. Nem despesas pesadas em sua conta do cartão de crédito no final do mês. Você vai deparar com tanta coisa boa que não será capaz de esperar até amanhã para começar a exibir seu novo eu.

Por que não viver a vida que você realmente quer? Não deixe as mentiras que você conta a si mesmo atrasá-lo. Hoje é o dia. É você quem está no comando de seu novo eu.

Eu o ensinarei a:

- aceitar a verdade sobre si mesmo;

- aumentar sua confiança ao identificar as mentiras que você conta a si mesmo e se livrar delas para sempre;
- mudar sua vida, ao se concentrar em se tornar quem você *realmente* quer ser.

E tudo isso em apenas cinco dias.

É por isso que este livro deveria custar R\$ 300. Assim, você ainda teria R\$ 50 no bolso (em vez de ir àquela consulta com o psicólogo) para sair e fazer alguma coisa legal para comemorar o surgimento do novo você.

Por que não experimentar aquele ímpeto de realizações pelo qual você tem esperado? Você pode ser uma pessoa melhor na terça, ter uma perspectiva mais ampla na quarta, ter um novo foco na quinta e se tornar seu próprio analista na sexta — tudo isso fazendo apenas algumas coisas simples.

O MAPA PARA O NOVO VOCÊ

Na segunda, vamos descobrir quem você de fato é — e como usar esse conhecimento para seu melhor proveito. Que tipo de personalidade você tem? E como esses traços afetam você e as pessoas que ama? Por que as famílias são tão diversificadas — com uma infinidade de diferenças de personalidade — mesmo quando todos os filhos vêm do mesmo molde?

Na terça, analisaremos a família na qual você se criou — e como seu lugar naquele “ninho” teve mais influência do que você poderia supor. Sabia que boa parte do roteiro de sua vida foi escrito com base nas decisões tomadas por seus pais? (Isso não parece justo, não é? Mas vou mostrar por que é verdadeiro. Quantos filhos seus pais têm, qual a ordem deles, como eles o trataram *etc.* têm tudo a ver com o que faz você ser quem é — e com os aspectos em que foi bem-sucedido e aqueles nos quais falhou.) Não é possível entender a si mesmo sem compreender a dinâmica da família na qual você cresceu.

Na quarta, vamos desvendar as mentiras que você conta a si mesmo (ninguém é imune a essas fitas horríveis que ficam tocando dentro da cabeça), como elas o afetam e o que é possível fazer a esse respeito. As primeiras lembranças da infância fornecem a chave para desvendar o mistério de por que você vê as coisas como vê, por que certas coisas o incomodam, mas não perturbam os outros, e por que algumas coisas o confortam, mas assustam os outros. Elas revelam suas concepções não ditas sobre seu ponto de vista de como a vida deve caminhar... ou não.

Na quinta, falaremos de amor. Não do tipo de romance sentimental que faz os casais revirarem os olhos um para o outro, mas da forma de cada um de nós dar e receber amor. Compreender mais sobre os estilos de amor vai amortecer potenciais solavancos na estrada e ajudá-lo a triunfar nos relacionamentos interpessoais.

Na sexta, você se tornará seu próprio terapeuta, sem nenhum custo. Vou mostrar-lhe como usar o

que aprendeu para se tornar um especialista em si mesmo — e para garantir que o novo eu permaneça a vida inteira.

POUCA DOR, MUITO RESULTADO

Lembra-se da história do dr. Evan O'Neill Kane, que realizou a cirurgia que se tornou um marco? Bem, eis o truque: o paciente que se voluntariou para a cirurgia experimental foi o próprio Kane! Sim, na verdade, o dr. Kane tirou o próprio apêndice na mesa da sala de cirurgia.[\[2\]](#) Ele é a prova viva de que você pode fazer qualquer coisa que tentar, e que um pouco de dor é capaz de trazer grandes resultados — para si mesmo e para aqueles que você ama.

Ao longo de *Transforme a si mesmo até sexta*, você descobrirá seus pontos fortes e fracos, suas tendências, suas pressuposições básicas sobre a vida (incluindo como e por que elas às vezes se chocam com as pressuposições daqueles com quem você se relaciona) e ser capaz de traçar sua própria rota no

mapa de sucesso dos relacionamentos. Afinal, se você sabe quem é, saberá como melhorar nas áreas em que ficou para trás. Então não haverá nada que possa detê-lo. Você terá uma determinação inédita para viver como realmente quer.

Mal posso esperar para vê-lo voar.

SEGUNDA-FEIRA

Afinal, quem você pensa que é?
(Você pode se surpreender)

Qual é sua real personalidade e como você ficou desse jeito? E por que se contentar com pouco quando é possível ser muito melhor?

Você já viu o hilário Bob Newhart Show?[3] Eu adorava assistir a esse programa quando foi exibido pela primeira vez e, às vezes, vejo as *reprises* no Nick at Nite.[4] Bob Newhart, um psicólogo, sempre desenvolvia sessões curiosas com pequenos grupos de seus clientes carentes. Meu episódio favorito é um em que um homem chamado sr. Peterson trabalhava como vendedor, mas não estava indo muito bem. Ele não conseguia vender nada, então

se arrastou até uma consulta com Bob Newhart e perguntou se ele podia ajudá-lo a resolver o problema.

Bob pediu ao sr. Peterson que descrevesse o que fazia em uma visita de vendas.

— Bem, disse ele — eu vou até a porta. Se ninguém abre a porta, vou até a próxima porta.

Depois de investigar mais, Bob ficou espantado ao descobrir que o sr. Peterson tinha tanto medo de fracassar que nunca *havia batido* em qualquer uma das portas! Não é de admirar que ele não fechasse nenhuma venda!

Mas não é isso o que muitos de nós fazemos? Passamos a vida diante de portas fechadas, sem nos arriscar a bater, porque tememos o que pode acontecer se tentarmos. Ficamos empacados em determinada rotina porque tememos ouvir “não” e ver a porta se bater em nossa cara.

Mentiras que você conta a si mesmo

Não consigo fazer isso, então é melhor nem

tentar.

Não consigo fazer direito, então é melhor nem tentar.

Fulano sabe fazer melhor, então é melhor nem tentar.

Sei disso muito bem, porque essa foi a história da minha vida até que uma senhora de cabelos grisalhos, *miss* Wilson, me pegou de jeito.

Eu era um desses garotos que não fazia nada de bom com a vida — e me esforçava ao máximo para continuar assim. Se não fosse por três outros habitantes de profundezas ainda mais desafortunados, eu teria concluído o ensino médio em último lugar da classe. Todos, inclusive eu, imaginávamos que Kevin Leman passaria o resto da vida consertando e trocando pneus furados no posto de gasolina da cidade, vendendo jornais na banca da esquina ou talvez até recolhendo lixo na rua.

Para ser honesto, eu achava que era mais burro que uma porta. E agia dessa forma também.

Então, num dia quase mágico de abril de 1961, quando eu tinha dezessete anos, tive uma conversa que mudou minha vida, com uma professora de matemática. *Miss Wilson* era uma senhora cujos cabelos grisalhos estavam à beira de se tornar azuis. Ela tinha visto milhares de alunos começar e terminar os estudos, inclusive minha irmã perfeita, Sally, e meu irmão Jack, o provável futuro “senhor de sucesso”, e me encurralou depois de um de meus inúmeros “incidentes”.

Veja você, eu era o mestre da criação de problemas em sala de aula. Uma de minhas atividades favoritas era piar obscenidades como um passarinho. Eu conseguia escapar impune depois de usar esse tipo de vocabulário porque o fazia imitando um pássaro, então era preciso escutar com cuidado para ouvir que eu, na verdade, estava dizendo baixarias ou tirando sarro da professora. A professora, é claro, geralmente tentava me ignorar,

o que não lhe dava tempo para interpretar minhas intervenções. Assim, eu tinha um dia de glória fazendo alguns dos alunos a minha volta rolarem de rir.

Quando o humor verbal não me colocava sob os holofotes, eu tentava ser o mestre do espetáculo. Fazia um buraco em um livro para colocar uma pistola de água e conseguia esguichar em meus colegas sem que eles soubessem de onde vinha. Ateei fogo ao cesto de lixo da classe para que pudéssemos escapar de uma prova. E saí da aula de história engatinhando sem que a professora sequer notasse que eu tinha ido embora. Foi uma travessura e tanto, se é que eu mesmo posso dizer isso.

“Por que você *faria* isso?”, alguns de vocês podem estar questionando. É uma boa pergunta. O fato é que eu não fugia a fim de passar despercebido pelo corredor para comprar um doce na máquina ou para fumar no banheiro dos meninos. Eu nem mesmo queria sair da classe — afinal, os colegas

eram uma boa plateia. Eu só suplicava por atenção e fazia quase tudo por uma risada. Fui tão longe para continuar chamando a atenção que precisava fazer coisas cada vez mais bizarras. Não me surpreende que, por causa de minhas travessuras, uma de minhas professoras tenha desistido não só de dar aulas em minha escola, mas também da carreira docente .

A valente *miss* Wilson, porém, tinha visto o suficiente. Ela finalmente me encurralou alguns meses antes da formatura.

“Kevin, conheço você e sua família. Eu o tenho observado todos esses anos”.

“Lá vem”, pensei, “outro sermão, para me perguntar por que não sou mais parecido com meu irmão ou com minha irmã”.

Mas *miss* Wilson foi por um caminho completamente diferente.

“Sabe, outro dia me ocorreu, e me pergunto se já passou pela sua cabeça, que talvez você pudesse usar parte da energia que gasta com essas travessuras

para fazer alguma coisa de verdade da vida em vez de ser simplesmente o famoso palhaço da classe, às suas próprias custas, eu acrescentaria”.

O que me chocou nessa conversa foi que a sra. Cabelos Grisalhos não estava simplesmente me repreendendo como os outros professores faziam. Ela realmente encontrara algo de bom em mim. Claro, era óbvio que ela enxergava aquele pequeno idiota exibido, o caçula da família, organizando outro espetáculo embaraçoso. Mas, em vez de me julgar um derrotado, ela viu potencial. E tinha discernimento suficiente para me desafiar ao sugerir que eu podia fazer alguma coisa da vida. Eu não precisava ser escravo das piores tendências de minha personalidade.

Quando olho para trás em minha vida e enumero as pessoas que realmente importaram, *miss* Wilson está entre as cinco principais. Não fosse por ela, talvez você estivesse lendo *sobre* mim (na seção policial de seu jornal), mas provavelmente não teria em mãos um livro *escrito* por mim.

O que me fez tão ávido por conseguir atenção quando eu era mais novo?

A resposta é simples: eu não tinha nenhum outro lugar para ir.

Quem é importante para você?

Quais as três ou quatro pessoas de sua vida que mais o influenciaram?

Que papel elas desempenharam em sua vida e como você descreveria seus traços de personalidade?

Pessoa 1:

Papel em sua vida:

Traços de personalidade:

Pessoa 2:

Papel em sua vida:

Traços de personalidade:

Pessoa 3:

Papel em sua vida:

Traços de personalidade:

Pessoa 4:

Papel em sua vida:

Traços de personalidade:

Quantas dessas pessoas você descreveu de maneira positiva?

Quantas descreveu de maneira negativa?

SALLY, A PERFEITA, E MEU IRMÃO “DEUS”

Você já ficou por perto de uma pessoa com “cada

fio de cabelo no lugar”, sempre competente, totalmente confiável e completamente segura? A espécie de pessoa que o faz sentir-se indigno até de respirar perto dela? Essa era minha irmã primogênita perfeita, Sally.

Sally era o tipo de aluna que sempre dizia às amigas: “Acho que fui muito mal na prova”, para então descobrir que tinha tirado “apenas” 9,7. Oito anos mais velha do que eu, Sally era, de várias maneiras, como uma segunda mãe. Eu não via falhas nela. Se Jesus ainda não tivesse nascido, acho que ela teria sido uma ótima candidata ao papel de Maria. Era assim que eu a considerava.

Meu irmão, Jack, a quem eu não tão afetuosamente chamava de “Deus”, era para os rapazes o que Sally era para as moças. Ele monopolizava o mercado do sucesso: zagueiro no time de futebol americano, ótimo aluno, bonitão e popular, muito estimado e nunca lhe faltavam namoradas. Jack tinha toda a confiança de um filho mais velho.

Então vinha eu. O ursinho caçula, Kevin Leman. Onde eu me encaixava nessa combinação perfeita de irmãos? Eu não poderia ser um aluno melhor do que Sally — isso era óbvio. Eu não tinha a aptidão atlética de Jack — isso também era óbvio. Comparado a ele, eu sempre me sentia esquelético (é claro, ele era mais velho do que eu, mas eu não pensava assim quando criança). Não havia espaço para que eu fosse notado por ser um excelente aluno ou líder de classe. Então percebi, em algum lugar lá no íntimo, que, se quisesse atenção, precisaria ir para o outro lado, porque Sally e Jack já se haviam apoderado de todos os aspectos positivos.

Em minha visão tendenciosa, a única forma de ganhar notoriedade era sendo um exibicionista. Eu não era um menino maldoso (muitos de meus professores provavelmente discordariam, depois de sentir tanta frustração com minhas palhaçadas). Mas não, meu objetivo era fazer as pessoas rirem. Se isso me colocasse no centro das atenções, tanto melhor.

Meu amor pela risada surgiu quase por acidente. Foi na segunda série, aos oito anos, quando Sally me recrutou para ser o mascote de seu time de animadores de torcida. Certa vez, no meio do jogo, eu errei completamente os passos. A princípio, fiquei constrangido, mas, quando olhei para aquele mar de rostos e vi todo mundo apontar para mim e rir, lembro-me de ter pensado: “Olha, até que não é tão ruim”, e me aproveitei um pouco da situação. Não foi algo consciente. Eu era muito pequeno para isso. Mas o desejo de deixar uma marca, de ser notado, de se tornar alguém, está enraizado em cada um de nós, e eu soube que, de alguma forma, tinha finalmente encontrado meu espaço: eu passaria o resto da minha vida fazendo as pessoas rirem.

E adivinhem quem estava observando o desenrolar de tudo isso? Minha grisalha professora de matemática, *miss* Wilson. Ela me reconheceu como uma pessoa sociável. Ela viu como eu manipulava minha mãe (que parecia passar mais

tempo na escola do que eu, tentando me tirar dos problemas que eu criava) e percebeu que meus poderes criativos de persuasão poderiam ser dedicados a fins mais nobres.

Não é que eu não tivesse sido repreendido antes, mas todos os meus professores diziam a mesma coisa: “Se o Kevin fosse mais aplicado, ele se sairia muito melhor”. Eu simplesmente ignorava, porque já conhecia minha reação. Por que me esforçar e trabalhar duro quando eu sabia que nunca iria tão bem quanto meus irmãos — e poderia me divertir tanto entretendo todo mundo? O fato de os professores não gostarem de mim não me incomodava nem um pouco; a maioria das crianças adorava ser da minha classe. Assim que sabiam que eu seria seu colega, sussurravam umas para as outras: “Que ótimo, o Leman está com a gente! Vai ser um ano divertido!”.

No início, fiquei incomodado por aquela velha tagarela ter me compreendido tão bem, mas, então, algo nos olhos dela me paralisou. Sua expressão me

disse que ela tinha visto algo que ninguém mais vira e que eu deveria lhe dar uma chance. Por isso, apesar de ainda achar que era mais burro do que uma porta, concordei que ela fosse minha tutora no último ano do ensino médio, de abril a junho. “Se você se esforçar um pouco, pode ser que consiga se formar”, ela me garantiu.

Então me esforcei — talvez pela primeira vez na vida. Ninguém ficou mais surpreso do que eu. *Miss Wilson* era uma ótima professora; mas eu estivera ocupado demais com minhas travessuras para perceber antes. E sabe do que mais? Eu realmente queria agradá-la — e esta era uma nova experiência para Kevin Leman.

Nossos esforços foram recompensados. Fui reprovado em apenas uma matéria naquele semestre — um recorde para mim. (Enquanto minha mãe esperava apenas notas A e um B ocasional de meus irmãos, ela se ajoelhava para agradecer quando eu conseguia um eventual C, só para garantir a si mesma, em suas palavras, que: “Deus não se

esqueceu de colocar um cérebro naquele menino”).)

Nunca me esquecerei da tarde em que andei até a lista que exibia o nome de todos os alunos do último ano que se formariam no dia seguinte. Lá estava meu nome, em letras garrafais. Agora *eu* é que estava rindo.

“Bem, Leman”, eu disse a mim mesmo, “você conseguiu. Vai se formar no ensino médio. Você pode nunca mais realizar nada na vida, mas isso é algo que você realmente concluiu”.

ESSE FOI SÓ O INÍCIO DE MEU NOVO COMEÇO

Depois de um pouco de criatividade e de escrever muitas cartas (leia-se *implorar*), eu finalmente convenci uma faculdade a me aceitar. Quando olho para trás, vejo que foi realmente um milagre, já que meu histórico escolar era muito ruim.

Não só consegui entrar na faculdade, como também continuei a me surpreender comigo. Comecei a me dar bem, mas pode ser que de uma maneira diferente da que você considera sucesso.

Nunca vou me esquecer de como foi olhar para aquele primeiro boletim da faculdade: vi várias notas C e só um D. Esse resultado teria horrorizado minha irmã, mas me fez sentir o máximo. Pela primeira vez em minha vida, eu estava tirando C. Lembro-me de ter pensado: “Isso significa que, na maior parte das matérias, estou fazendo um trabalho mediano na faculdade — isso é muito bom”.

Mas, curiosamente, esse novo Kevin Leman “bem-sucedido” penou para se acostumar a isso. Não era confortável para ele. Eu nunca me havia considerado alguém de sucesso, então levou um tempo para eu ajustar minhas percepções.

No segundo trimestre, obtive mais ou menos o mesmo resultado, exceto por ter tirado A em beisebol. Então, no terceiro trimestre, deparei com cinesiologia (ou, melhor dizendo, cinesiologia deparou comigo). Nesse ponto de minha vida, eu cogitava a possibilidade de me tornar professor de educação física. Afinal, os professores de ginástica

podiam ser burros como uma porta e mesmo assim sobreviver, não é mesmo? Eu adorava esportes e pensei: “Se eles quiserem me pagar para ser responsável por sete horas de recreação, não vai ser um trampo ruim”.

Infelizmente, o velho Kevin continuava ressuscitando, e a instituição me expulsou por uma brincadeira que o reitor levou um pouco a sério demais. Sem opções, voltei para casa para morar com meus pais em Tucson, Arizona.

Imagine só: eu tinha dezenove anos, havia sido expulso da faculdade e tinha pouca esperança de futuro. Fiquei satisfeito de pelo menos conseguir um emprego de faxineiro de um centro médico. Trabalhei ali nos cinco anos seguintes, pensando que todos os meus professores estavam certos: não iria a lugar algum, seria melhor me acostumar com isso.

Eu estava empacado em minha rotina.

“ELA ACREDITA EM MIM”

Algo incrível aconteceu comigo quando eu trabalhava como faxineiro.

Você já ouviu a velha canção de Kenny Rogers que diz “She Believes in Me”? Sou o testemunho vivo do poder dessa letra. Primeiro, minha professora de matemática *miss* Wilson acreditou em mim. Ela estava convencida de que eu poderia ser mais do que um exibicionista, que eu tinha algo especial para oferecer ao mundo. Por causa dela, fui para a faculdade (mesmo que isso não tenha funcionado no começo... Mas espere, mais está por vir).

Então conheci Sande, uma linda jovem que regou as sementes plantadas por *miss* Wilson. Quando ela me viu no centro médico, não enxergou “só um faxineiro”. Ela viu *a mim* — Kevin Leman. E evidentemente gostou o suficiente do que viu, ou, pelo menos, foi gentil o bastante para não me dar um fora. Ela concordou em sair comigo para um encontro, mesmo que só para dividir um

cheeseburger de vinte cents, já que esse era todo o dinheiro que eu tinha no bolso na hora.

Sande — a mulher de primeira classe que acreditou em mim e no que eu poderia realizar — se tornou minha inspiração.

Vai encarar?

Pergunte-se:

1. Estou empacado em alguma rotina? Se estou, em qual/quais?
2. Tenho medo de mudar? Medo do sucesso? Medo de me tornar alguém diferente, apesar de ansiar por isso? Por quê?
3. Que técnicas de aperfeiçoamento pessoal já tentei? Por que não funcionaram?

Diga a si mesmo: “Desta vez, vou fazer o que for preciso. Em cinco dias, serei uma nova pessoa. Só me aguarde, mundo!”.

Continuei a trabalhar como faxineiro, mas também voltei para a faculdade por meio período, desta vez para a Universidade do Arizona. Levei bomba na mesma matéria duas vezes. Normalmente, olhar para aquele F — duas vezes — teria me mandado de volta a minha rotina tradicional, pensando: “Quem estou tentando enganar? Essa coisa acadêmica simplesmente não é para mim”.

Mas, daquela vez, eu tinha alguém que acreditava em mim — Sande (mais tarde, no campo atrás da casa de meus pais, ela até aceitou ser minha esposa... Sim, eu era ainda mais burro em termos de romance) — e constantemente me animava a fazer melhor. Recusei-me a ceder a meus velhos padrões de fracasso. Trabalhei com mais resolução e estudei por mais tempo. Quando finalmente entrei na universidade em período integral, fiquei praticamente embasbacado com meu primeiro boletim: todas as notas eram A, com exceção de um B. Esse resultado me qualificou para a lista do

reitor.[5]

Lembro-me de ter lido meu nome em voz alta no papel — “Kevin Leman, na lista do reitor” — com sentimentos contraditórios. Sim, estava orgulhoso das notas que me havia esforçado tanto para conseguir, mas também lutava contra a descrença. As notas eram totalmente inconsistentes com a maneira em que eu me via. Não sabia como conciliar o novo Kevin Leman com o velho, que eu conhecia tão bem.

No semestre seguinte, figurei mais uma vez na lista do reitor. Depois disso, recebi pelo correio a notícia de que tinha recebido a honra de uma bolsa de estudos universitária. Eles me pagariam para terminar a faculdade! Pense numa pessoa em choque. Eu ganhava salário mínimo como faxineiro, então não pude evitar a emoção.

Como minha vida mudou

Dr. Leman, nunca vou me esquecer da

história que você contou sobre sua infância em um seminário no Texas. Eu me identifiquei. Sempre me senti “burra como uma porta” — e sempre fui a gorducha, de quem todos pegavam no pé. Para reverter a situação, tentava fazer todo mundo rir.

Mais tarde, comecei a trabalhar como *designer* em uma empresa de histórias em quadrinhos e, assim, era paga para fazer as pessoas rirem. Dei-me muito bem nessa profissão, acredite se quiser. Mas eu também desperdicei 42 anos me sentindo mal comigo mesma e provavelmente uns mil dólares ou mais em livros de autoajuda. Nada ajudou... Até eu ouvir você. Pela primeira vez, percebi que estava culpando os outros pela maneira que eles me trataram enquanto eu crescia (meu pai era supercrítico; minha mãe morreu quando eu tinha oito anos). Entretanto, durante todo o tempo, *eu* tinha sido minha

pior inimiga. Naquele dia, passei uma hora soluçando no banheiro do centro de convenções, mas saí de lá com a determinação de fazer diferente, de parar de me colocar para baixo.

Faz três meses que fiz essa promessa a mim mesma. As coisas não mudaram na mesma hora (até que seria bom, não é?), mas sou uma pessoa diferente. Meus colegas de trabalho notaram que alguma coisa estava acontecendo, porque eu passei a me defender mais. Não sinto que tenho de ser “a engraçadinha” o tempo inteiro. (Esse espetáculo já estava ficando bem velho.) Obrigada pelo alerta.

Maria, Texas

Os anos seguintes apenas ampliaram a distância entre o modo como eu me percebia no passado e

quem eu estava me tornando. Tornei-me membro da Psy Chi, uma sociedade nacional de honra para estudantes de psicologia. Mais tarde, fiquei ainda mais chocado ao ingressar em um programa de mestrado com relativa facilidade, e então prosseguir até atingir o grau de doutor. Como eu teria dito quando era aluno do ensino médio, “Who would have ever thunk it?”.[6]

E agora você está lendo um livro escrito por um cara que não estava indo para lugar algum, mas que, de alguma forma, acabou conseguindo fazer pelo menos uma coisa ou outra. Por quê? Tudo começou porque alguém acreditou em mim.

Quem acredita em você? Que pessoa em sua vida desempenhou — ou pode desempenhar — o papel de *miss* Wilson ou de Sande?

POR QUE SER MENOS QUANDO VOCÊ PODE SER
MAIS?

Lembra-se do sr. Peterson, que não conseguia vender porque tinha tanto medo do fracasso que sequer batia na porta?

Pense nisso: nem o melhor vendedor do mundo vai ouvir um sim toda vez. E muitas portas serão batidas em sua cara enquanto tenta. Como saber se você pode fazer alguma coisa se não tentar?

Muito provavelmente, você já tentou algumas coisas no caminho de se tornar uma pessoa diferente. Tentou... E fracassou. Desta vez vai ser diferente. Em apenas cinco dias, se seguir os princípios deste livro, *você se tornará uma nova pessoa*. Isso é empolgante!

Mas é também um pouco assustador, certo? Afinal, estar em uma rotina costuma ser muito mais confortável. Para fazer qualquer mudança, é preciso se decidir por isso e estar disposto a dar os passos necessários para chegar lá.

Lembra-se do dr. Evan O'Neill Kane, o cirurgião que fez uma apendectomia em si mesmo? Bem, este capítulo é sobre isso: olhar internamente

para sua personalidade, para o que leva você a ser como é, e fazer uma pequena cirurgia em si mesmo. Isso é possível? Sim. Será difícil? Provavelmente. Mas talvez nem tanto quanto você pensa. E garanto que, até terça ou quarta-feira, você estará surpreso com os progressos que fez. Vai entender melhor a si mesmo e por que pensa e reage como o faz.

SEGREDOS REVELADOS

O próprio fato de você ter escolhido um livro com o título *Transforme a si mesmo até sexta* me diz algumas coisas a seu respeito.

Você está interessado em descobrir mais sobre o que o faz ser como é. Talvez sempre se tenha perguntado por que é tão diferente de seus irmãos — afinal, você cresceu na mesma casa e teve os mesmos pais (ou pelo menos compartilhou um deles), mas vocês provavelmente representam pontos opostos na escala de personalidade. Talvez você seja a Sally de sua família. Ou o Jack. Ou o Ursinho Leman, como eu.

Por que é assim?

Em resumo, você quer saber que tipo de personalidade tem — é uma personalidade “boa”, vencedora ou destrutiva?

No entanto, o mero fato de estar fazendo essa pergunta me mostra que você tem outro objetivo em mente: está se perguntando se pode ser capaz de usar este livro para *melhorar* sua personalidade. Talvez deseje ser mais sociável, ficar mais confortável em público ou ser mais confiante. Pode ser que esteja cansado de deixar os outros pisarem em você enquanto faz todo o trabalho. É possível que lhe tenham dito que sua personalidade é irritante ou muito controladora.

Em outras palavras, você gostaria de ser completamente diferente.

Você já viu uma daquelas transformações no programa da Oprah, quando duas mulheres de cabelo lambido, roupas desmazeladas e maquiagem malfeita sobem ao palco e admitem: “Preciso de uma mudança. Desse jeito não está funcionando”?

Quarenta minutos mais tarde, depois da atenção cuidadosa de maquiadores, cabeleireiros e especialistas em moda, essas mesmas mulheres entram parecendo modelos, ou, pelo menos, atraentes apresentadoras de televisão. A mudança é impressionante!

Bem, estou convencido de que transformações de personalidade são tão possíveis quanto transformações de aparência, porque já vi isso acontecer muitas vezes na vida de pessoas reais.

Pessoas como você.

O primeiro passo para mudar sua personalidade ou seu comportamento é identificar como é, de fato, sua personalidade (você pode pensar que sabe, mas ficar muito surpreso!), e por que, em consequência, você age como age.

O segundo passo é decidir que aspecto(s) dessa personalidade você quer mudar. Por exemplo: “Gostaria de ser mais extrovertido”, “Gostaria de ter mais amigos”, “Não quero ser chato”, “Preciso dizer não sem me sentir culpado”.

A maioria de nós opera com base em rotinas de personalidade que foram forjadas ao longo dos anos, e sair de uma rotina não é fácil. Pergunte a Bryant Gumbel.

Em 1999, depois de quinze anos trabalhando no programa Today da NBC, Gumbel começou a apresentar o The Early Show, da CBS. Durante quinze anos, Gumbel tinha feito incontáveis passagens para os comerciais dizendo “Este é o Today da NBC”. Agora, ele estava em um novo programa, numa nova emissora. Velhos hábitos não morrem com facilidade. Durante sua primeira semana no ar, o inevitável aconteceu. Gumbel estava no The Early Show e voltou aos velhos padrões, cumprimentando seus espectadores com as palavras: “Este é o Today da NBC”.

Houve um silêncio incômodo, uma risadinha e o programa continuou. Steve Friedman, o produtor, foi solidário com o erro de Gumbel. “Você diz uma coisa quatro ou cinco vezes por dia durante quinze anos, fica meio difícil parar. Imagino que Bryant

tenha dito isso 15.000 vezes no Today; então, com essa, foram 15.001”.[\[7\]](#)

Todos nós temos esses mesmos padrões de comportamento, não é? Podemos não estar na televisão, mas nos condicionamos a dizer e fazer coisas e a responder de certas formas que se tornam quase tão habituais que nem pensamos mais nelas.

O objetivo deste livro é fazê-lo pensar fora do padrão em que você se colocou. Repensar tudo o que tem feito, todas as concepções às quais se apegou e até o manual de instruções que tem norteado sua vida. Surpresa! — aposto que alguns de vocês sequer sabiam que tinham um manual de instruções, mas ele existe e controla sua vida. E é responsável por arruinar a vida de alguns. (Mais sobre isso na quarta-feira.)

Ao se tornar um novo você, aprenderá a identificar e ampliar seus pontos fortes naturais (os meus são: um cara sociável que adora ajudar os outros com os dons de inspiração, diversão e bom senso) em vez de tentar criar uma personalidade

artificial (a minha é o palhaço da classe que só consegue pensar em brincadeiras irritantes porque não consegue imaginar outra maneira de deixar sua marca no planeta). Você também vai aprender como analisar bem e cortar pela raiz as mentiras ocultas nas quais acredita sobre si mesmo e que o impedem de realizar seus objetivos e de aproveitar os relacionamentos.

Gastei anos demais me subestimando, não acreditando em mim mesmo, sempre me dizendo: “Meus irmãos podem fazer isso, mas eu não consigo. Por que tentar?”.

Mas veja o que pode acontecer quando você decide que hoje é seu dia — o dia em que vai começar a trilhar o caminho para um novo você!

Há quarenta anos, ninguém acreditaria que Kevin Leman seria capaz de *ler* mais de 35 livros, quanto mais escrevê-los! Os livros de Leman derrubaram uma floresta inteira — foram publicados em dezoito línguas diferentes. Meus seminários foram assistidos por centenas de

milhares, e falei para milhões no rádio e na televisão. Não digo isso para me gabar, mas com extremo assombro, conhecendo meu passado e minhas fraquezas como conheço.

Depois que realmente se entender de verdade — sua personalidade, seus pontos fortes e suas fraquezas, suas predisposições, o histórico de sua família, as mentiras dissimuladas em que acredita, e sua melhor maneira de dar e receber amor — nada será capaz de detê-lo. Você conseguirá escalar montanhas vocacionais, destruir suas rotinas prejudiciais nos relacionamentos e criar novos padrões sociais. Poderá ser o novo você que sempre ansiou.

Tudo começa por meio da identificação de sua personalidade, porque ela diz muito sobre quem você é e como reage aos desafios da vida.

OS QUATRO TEMPERAMENTOS: QUAL É MAIS “VOCÊ”?

É um fato bem conhecido que todos temos um

temperamento, e temperamentos variam da personalidade relaxada, mamão com açúcar, até aquela que considera todo momento uma crise.

Os temperamentos estão por aí há bastante tempo. Na verdade, há mais de dois mil anos, um inteligente cavalheiro chamado Hipócrates organizou os temperamentos em quatro categorias básicas (sanguíneo, colérico, melancólico e fleumático), relacionando-os com os “humores” do corpo. Aqui vai uma repassada rápida de seus pensamentos.

Os populares sanguíneos

O sangue está associado à personalidade sanguínea: risada, música, disposição apaixonada.[\[8\]](#) Tradução de Leman: os sanguíneos são os tipos que adoram diversão e estão sempre ávidos por explorar, experimentar coisas novas e simplesmente aproveitar o dia.

Os poderosos coléricos

A bile amarela representava uma pessoa rápida para se zangar ou *colérica* (que significa amarelo).[9] Tradução de Leman: coléricos são aqueles que querem as coisas “para já”, o que significa do jeito deles.

Os perfeitos melancólicos

A bile negra representava uma personalidade depressiva — *melan* significa “negro”. [10] Tradução de Leman: os melancólicos são aqueles que sempre acham a grama do quintal do vizinho mais verde, mas não têm a iniciativa de ir lá conferir. Eles são como o gato Garfield, que está sempre deitado por aí dizendo “Eu deveria fazer isso ou aquilo... Não, acho que vou deixar para amanhã”.

Os pacíficos fleumáticos

Fleuma representava alguém com uma personalidade fleumática — preguiçosa e entediada. [11] Tradução de Leman: fleumáticos são os que estabelecem a paz, simplesmente desejam que todos

se deem bem e não querem arrepiar os cabelos de ninguém.

Se você fez faculdade, muito provavelmente estudou esses temperamentos. Mas aposto que até hoje não conseguia se lembrar qual era qual.

Tenho uma confissão a fazer: nem eu. Estudei todos esses temperamentos na escola (inúmeras vezes) e conquistei um doutorado em psicologia, e *ainda* não consigo me lembrar que rótulo de temperamento significa o quê. Acho que é porque os rótulos nunca fizeram muita coisa por mim. Nunca digo a alguém: “Oh, você é sanguíneo”. Isso soa como se a pessoa tivesse um pé gangrenado ou outra coisa igualmente nojenta, verde e pegajosa. E colérico? Soa como se você tivesse uma doença que ninguém mais iria querer contrair. (Hum, você tem certeza de que uma injeção resolve?) E quem quer chamar alguém de “melancólico”? Adoro palavras, mas *melancolia* não é uma palavra nada agradável.

Eu prefiro chamar alguém de comunista radical a dizer que é “melancólico”. E fleumático? Use sua imaginação. Não é aquele muco que o gato do vizinho vomita no seu tapete oriental?

Então, em vez disso, prefiro olhar para os tipos de personalidade de uma maneira diferente. Adoro cachorros e, já que sou o autor deste livro, adivinhe? Vamos falar sobre cachorros! E eles podem parecer com você, se olhar de perto.

YORKSHIRE ATÉ MORRER!

Yorkshires são fofos toda vida, não são? Minha cunhada Linda treinou o *yorkshire* dela para tirar a chave do carro de sua bolsa e levá-la para ela quando está pronta para sair. Os *yorkshires* serão os primeiros a comemorar sua chegada, latindo loucamente. Eles são a alegria da festa, sempre prontos para o próximo evento. Precisam estar por dentro do movimento e não suportam ficar de fora. Na verdade, seu corpo treme de entusiasmo e suas orelhas se animam, como se eles estivessem

pedindo: “Ei, e agora? Posso participar?”.

Eles não sabem o que é um estranho. Correm para cima de qualquer um e o envolvem em uma conversa de latidos, como se os dois fossem os melhores amigos e estivessem sempre juntos. Eles são o sr. e a sra. Mestres da Personalidade e, ainda por cima, sabem disso. Conseguiriam escapar impunes de qualquer situação, vender pedras de gelo para esquimós ou fazer você levá-los lá fora para *outro* passeio, só porque viram algo interessante fora da janela e não aguentam ficar sem saber o que é. São tão encantadores e agradáveis que geralmente conseguem o que querem, quando querem. E estão acostumados a ver a vida assim.

Os *yorkshires* geralmente são chamados de “os populares” (é por isso que são conhecidos como “os populares sanguíneos”) — a galera social, o tipo que você quer que apareça em toda festa. Seu lema é “Vamos fazer do jeito mais divertido”, e é divertido vê-los fazer isso! Suas necessidades são principalmente sociais, ou seja, eles querem ser

notados, apreciados, afirmados, aceitos e até adorados.

Não é difícil identificar os *yorkshires*. Procure a pessoa que consegue falar sobre qualquer assunto a qualquer momento em qualquer situação, ouça aquela que fala mais alto no grupo ou observe a que esboça o maior sorriso. *Yorkshires* geralmente se sentem mais confortáveis na multidão, ou, pelo menos, em pequenos grupos. Eles têm uma personalidade efervescente, um otimismo quase ingênuo, um forte senso de humor e a habilidade inata de contar boas histórias. Acima de tudo, adoram pessoas e interação social. Tendem a ser animados e brincalhões, espontâneos e otimistas, divertidos e animados. Saem-se muito bem na área de vendas, uma vez que conseguem motivar quase qualquer um a comprar qualquer coisa com seu charme inato.

Mas os *yorkshires* também têm suas fraquezas. Eles são tão desorganizados que passam a metade da vida procurando a chave do carro e a outra

metade pedindo desculpas pelos compromissos que esqueceram. Não conseguem se lembrar do nome dos outros (mas ficam muito ofendidos quando se esquecem do deles), têm uma tendência a exagerar e não são exatamente sérios. A atitude deles de “O quê? Eu, preocupado?” significa que eles estão mais do que dispostos a deixar os outros fazerem o trabalho, e seu eterno otimismo faz deles excelentes alvos para ser enganados.

O que coloca os *yorkshires* para baixo? O tédio é um grande elemento. Eles não têm muita tolerância para isso. Rejeição é outra. Eles vivem para receber aprovação e não conseguem acreditar que alguém não os ache completamente *adoráveis*. *Yorkshires* são praticamente alérgicos a organizar tanto o tempo quanto o dinheiro: chegam quando têm de chegar e, se querem alguma coisa, costumam comprar, a despeito de quanto têm de dívida. Aquele carro novo no pátio da concessionária? É dele em cinco minutos ou menos.

Se você quiser fazer um *yorkshire* gostar de você, é

bem fácil. Demonstre um interesse real por ele, ria de suas piadas e aponte suas características positivas. Faça essas coisas e terá um amigo para a vida toda. Trate-o bem e ele vai inspirar, motivar e divertir os outros — só não espere que ele persevere ou preste atenção a detalhes.

Se você quer arruinar o dia de um *yorkshire*, não ria de suas piadas. Em vez disso, critique-o ou diga algo como “Nem todo mundo acha que você é fofo”. Você verá a cara dele cair.

Quando sob pressão, o *yorkshire* tende a sair de cena, ir às compras ou encontrar alguém que o aprove. Se não conseguir fazer isso, vai culpar os outros por seu estresse ou inventar qualquer desculpa por não ter terminado o trabalho, por pior que seja.

Tenho uma afinidade especial com os *yorkshires*. Na verdade, são meus favoritos. Só de dizer isso, você já deve ter percebido que eu sou, é claro, um *yorkshire* também. Como essa história termina?

Deixe-me mostrar a você.

Quando Sande e eu tínhamos acabado de nos casar, o dinheiro era bem curto na casa dos Leman. Certo dia, eu estava andando por um *shopping center* para comprar meias e roupas de baixo quando vislumbrei um objeto na vitrine de uma joalheria. A peça me deixou sem fala. Era tão incrível que fiquei passado, voltei e praticamente destronquei o pescoço só para dar outra olhada.

“*Shazam!*”, pensei. Ali, sob a forte intensidade da luz da vitrine, brilhava o mais maravilhoso medidor de tempo que eu já tinha visto. Era inacreditável. Chamar aquela coisa de *relógio* seria uma subestimação imensa. Era praticamente a chave para o contentamento, pelo menos era o que eu achava. Seus 48 diamantes ao redor do mostrador gritavam: “Eu pertenço a alguém importante!”.

Imediatamente comecei a conversar comigo mesmo. “Nunca vi um relógio como este em toda a minha vida.”

A balconista (ela certamente não era burra como

uma porta como eu) viu sua chance e rapidamente se aproximou, perguntando se eu gostaria de pegá-lo.

— Isso não é ilegal? — perguntei.

Ela riu.

— Venha, vamos experimentar em você.

— Nossa, é pesado — eu disse. — É de ouro?

— Totalmente. Tem 24 quilates.

Antes que eu pudesse perguntar “Quanto?”, ela disse:

— E está em promoção.

“*Shazam!* Está em oferta!” Normalmente custaria US\$ 4.995, mas estava saindo por US\$ 3.800. Sem pensar que aquele relógio representava mais de quatro meses de salário, saquei meu cartão American Express e levei o relógio para casa.

Posso chocar alguns de vocês ao revelar que, inicialmente, não tive remorso algum. Ao contrário, nos faróis vermelhos eu não conseguia parar de mexer em minha orelha com a mão esquerda, para que todos vissem como eu era importante — o

relógio provava isso! A luz irradiava daquele negócio como grilos pulando num gramado no verão.

No entanto, quando faltava pouco mais de um quilômetro para chegar em casa, voltei à realidade. Minha esposa, a sra. Certinha (veja se você consegue descobrir qual é o tipo de personalidade dela), estaria esperando por mim.

Aconteceu no instante em que entrei pela porta. Sande deu a primeira olhada para meu braço e disse:

— Você comprou isso?

— Comprei, não é demais?

— É a coisa mais cafona que eu já vi! Quanto custou?

— Foi meio caro, mas eu gosto — disse, defendendo minha aquisição.

Está sacando a personalidade do *yorkshire*? Naquela época, eu sabia que nós não tínhamos nada perto de US\$ 3.800 para gastar em um relógio, especialmente quando eu poderia ter comprado um que funcionasse por 1% do valor (ou

menos). Mas eu não me sentia culpado de ter sacado o cartão de crédito. Eu via uma coisa, queria e comprava.

É assim que o *yorkshire* funciona: faz coisas espontâneas, pula de cabeça e depois pergunta.

Três dias depois, o relógio idiota de US\$ 4.000 parou de funcionar! Fiquei mais do que irritado! Depois de pagar US\$ 3.800 por um relógio, esperasse que dure mais de 72 horas, certo? Voltei à loja, mas a moça que me atendera não estava lá.

— Ei — disse para outro rapaz atrás do balcão —, meu relógio parou, e só faz três dias que o comprei!

— Deixe-me dar uma olhada — ele disse. — Ah, estou vendo o problema.

— O que é?

— Você não deu corda.

— Quer dizer que eu preciso dar corda nesse relógio estúpido?

— Sim, senhor.

Uma tarefa diária — mesmo tão simples quanto

dar corda em um relógio — costuma ser mais do que um *yorkshire* consegue administrar.

Hoje eu ainda tenho o relógio e o uso em todo lugar que vou. (E sim, aprendi a dar corda nele.) Peça-me para mostrá-lo a você se participar de um de meus seminários. Apesar de concordar com Sande agora de que é um pouco espalhafatoso, serve de lembrete sobre quão fácil é ficar obcecado por alguma coisa. Alguém como a sra. Certinha teria guardado o relógio (é claro, um tipo bem diferente de relógio!) para ocasiões especiais. Dr. Leman, o *yorkshire*, o usa o tempo todo, ele aparece. Há diamantes faltando agora e ganhou alguns riscos.

Aprendi, com o tempo, que nem sempre o que brilha é bom. Sande me ajudou nesse quesito, mas ainda trago marcas de ser um *yorkshire*. Não sei dizer quantas vezes comprei um carro usado sem sequer ligá-lo. Se parecia bom, era meu. Esse é o jeito *yorkshire* de ser.

Se você é um *yorkshire*, adora os holofotes. É

carinhoso, faz amigos com facilidade e aprecia atividades sociais. Tem muita imaginação, é criativo, vivaz, despreocupado e generoso. Suas emoções estão sempre à flor da pele, mas é rápido para perdoar e esquecer. Ama propor novas ideias no trabalho, é natural para você vender qualquer coisa. Mas pode ter problemas com tarefas que exigem continuidade — fazer qualquer coisa nova é empolgante, mas as tarefas rotineiras se tornam tediosas rapidamente e você tende a perder o interesse se a atividade não for mais atraente e divertida. É possível que também lute contra atrasos crônicos e tenda a ser esquecido.

Fazer um *yorkshire* ficar sentado em uma cabine de pedágio numa estrada do interior pode transformar a vida dele em um verdadeiro inferno.

VOCÊ É UM *YORKSHIRE*?

Prós

Contras

- popular, sociável
- quer ser notado, apreciado, adorado
- bem-humorado
- conta boas histórias
- animado, personalidade efervescente
- age com espontaneidade
- otimismo ingênuo
- desorganizado
- deixa o trabalho para os outros
- entedia-se com facilidade
- não consegue controlar tempo ou dinheiro
- presta pouca atenção a detalhes
- não consegue lidar com críticas
- se vê alguma coisa, compra

POR QUE O DINAMARQUÊS É GRANDE

Coloque um *yorkshire* perto do cão dinamarquês e você verá por que ele é considerado grande. Todos

elevam o olhar para o dinamarquês — literalmente. Na verdade, a primeira coisa que se diz ao ver um cão dessa raça é: “Oh, minha nossa! Veja esse cachorro!”. Eles atraem a atenção das pessoas. São os líderes do bando de várias formas. Têm certa presença e estatura no reino canino. São os mandachuvas do território (e agem assim também). Não é frequente ver outros cães tentarem mexer com eles (e os poucos que o fazem geralmente lamentam por terem tentado). Um rosnado desse animal enorme e o cachorrinho foge na hora, ganindo, para se esconder em algum lugar. E quem poderia culpá-lo? Com certeza, eu não gostaria de ver uma besta do tamanho de um dinamarquês galopando atrás de mim em um beco estreito!

Como minha vida mudou

Meu irmão e eu não nos damos bem. Nunca conseguimos, nem quando éramos crianças. Ele é dois anos mais novo — e a ovelha negra

da família. Tudo começou quando ele foi pego fumando um baseado atrás da loja de bebidas da vizinhança aos treze anos. Dez anos depois, ele não consegue parar em nenhum emprego (o que deixa meus pais loucos). Sou engenheiro e sempre fui muito sistemático. Trabalho na mesma empresa há três anos.

Nunca levei Jack muito a sério quando ele me jogava na cara: “Sim, o sr. Perfeito — esse é o meu irmão”, sempre que era repreendido. Mas talvez ele se sentisse assim mesmo. Depois de ouvi-lo falar no rádio sobre como nos tornamos quem somos, liguei para ele na noite passada pela primeira vez depois de um ano, só para ver como as coisas estavam. Não sei se ele vai ligar de volta (nós nos ignoramos desde o Natal passado), mas tenho a certeza de que essa é a coisa certa a fazer, e um passo na direção

correta.

Joe, Colorado

Dinamarqueses (os “poderosos coléricos”) comem, dormem e bebem poder e controle. Enquanto um *yorkshire* diz “Vamos fazer do jeito divertido”, o mantra do dinamarquês é “Vamos fazer do *meu* jeito”. Seu cardápio emocional favorito é obediência (em relação a eles, é claro), valorização dos resultados e respeito por sua capacidade. Se você servir esses pratos grandiosos ao dinamarquês rotineiramente, conquistará um grande aliado. Se não o fizer, terá um adversário feroz.

Os dinamarqueses são úteis quando você precisa de alguém para assumir o controle e fazer julgamentos rápidos (e geralmente corretos). A autoconfiança deles é alta, e nunca na vida eles tiveram medo de ferir os sentimentos de outra

pessoa. Por isso, tendem a ser decididos, firmes e controladores. Não haveria comandante militar ou técnico de futebol melhor. Eles são aventureiros, persuasivos, determinados, competitivos, francos, ousados, confiantes e independentes.

O lado negativo é que os dinamarqueses podem se tornar um tanto mandões, dominantes, insensíveis e impacientes. Eles esperam complacência imediata e entusiasmada e podem levar para o lado pessoal se sua opinião foi questionada. Embora aparentemente não tenham temor algum, se você raspar um pouco a superfície, logo vai descobrir que eles sentem muito medo de perder o controle. Até mesmo o pensamento de uma rebelião pode fazê-los irromper em um suadouro forte. Perder uma promoção (ou pior, ser demitido de um emprego), enfrentar uma doença grave, criar um filho rebelde — todos esses são cenários de pesadelo para os dinamarqueses movidos a controle.

O dinamarquês tende a ser antipático, pouco

afetuoso, cabeça-dura, orgulhoso, intolerante, pávio curto e dedicado demais ao trabalho. Ele se dá melhor com pessoas que gostam de agradar, que são submissas e compreensivas, que veem as coisas do jeito deles e que, quando recebem a ordem de pular, respondem na hora: “De que altura?”. Se deseja embarcar no lado bom de um dinamarquês, deixe-o levar o crédito por algo que você fez. Coopere com as sugestões dele e trabalhe duro para fazê-lo parecer bem na fita.

O oposto logo transformará o dinamarquês em um grande inimigo. Roube sua cena, aja como um rebelde criador de caso, questione o julgamento dele, passe por cima de sua autoridade ou aja com independência, e você verá a fumacinha saindo das orelhas dele!

Dinamarqueses mantêm o mundo girando e evoluindo. Eles estão corretos na maior parte do tempo e conseguem realizar mais em dez anos do que a maioria dos *yorkshires* fará na vida inteira. Eles se saem ainda melhor se conseguem aprender a

delegar mais e a se tornar um pouco mais pacientes, mas verdadeiros dinamarqueses terão de aprender a ser mais sensíveis e menos controladores — isso certamente não virá naturalmente.

Se você é um dinamarquês, vai responder instintivamente ao estresse tornando-se ainda mais controlador. Trabalhará ainda mais horas, convencido de que pode resolver qualquer problema se tão somente se esforçar um pouco mais. Seu nível de tolerância no trabalho é tal que não derramará muitas lágrimas ao se desfazer de um funcionário problemático. Você é gente que faz. Tem muita ambição, energia e paixão, e tenta inspirar isso nos outros (quer eles queiram, quer não). Você é um super-realizador, então pensa que todo mundo pode ser assim também. Geralmente não consegue encontrar ninguém para fazer uma tarefa direito, então faz sozinho. Tem uma autoconfiança suprema, gosta de estar no controle e se sente confortável para tomar decisões rápidas. Mas, se não tomar cuidado, pode dominar pessoas de

outros temperamentos.

VOCÊ É UM DINAMARQUÊS?

Prós

- toma a frente
- faz julgamentos rápidos (geralmente corretos)
- tem muita autoconfiança
- ousado, aventureiro
- competitivo
- persuasivo, determinado, franco
- independente

Contras

- precisa estar no controle (“do meu jeito ou rua”) e espera que os outros obedeçam imediatamente
- necessita ser obedecido
- necessita ser apreciado e respeitado
- insensível (frequentemente magoa os outros) e impaciente
- mandão e dominador

- teme perder o controle
- antipático, pouco afetuoso
- cabeça-dura, orgulhoso, intolerante, pavio curto
- dedicado demais ao trabalho

O *POODLE* GIGANTE — O FORA DO COMUM

Quando Sande e eu éramos recém-casados, não tínhamos onde cair mortos. Mas tínhamos um cachorrinho que adorávamos. Certo dia, Sande viu o anúncio de uma exposição de filhotes em um parque nas proximidades. Então nós, que éramos jovens e ingênuos, pensamos: “Oh, nosso filhote é tão fofo. Por que não inscrevê-lo na exposição?”. Lá fomos nós até o parque, para entrar em uma longa fila de cachorros e seres humanos. Quando finalmente chegamos ao começo da fila, uma senhora, muito cheia de pose, perguntou de uma maneira um tanto esnobe:

— Qual a raça do cachorro de vocês?

Sande e eu sorrimos um para o outro.

— Na verdade, não sabemos. Um vira-lata, acho. Mas ele é uma graça, não é? — disse Sande.

A senhora se empertigou de um jeito bem aristocrático e disse melindrada:

— Bem, devo informá-los de que a exposição é *apenas* para filhotes registrados no AKC [American Kennel Club].

Nós éramos espertos o suficiente para entender a mensagem.

— Tudo bem — disse eu. — Aproveite sua exposição. Vamos indo.

Puxei minha esposa chocada pelo cotovelo e fomos embora, com nosso vira-lata fofo deixando seus rastros atrás de nós.

A senhora tinha uma personalidade de *poodle* gigante tão característica que fiquei surpreso por ela não ter erguido a perna para nós... Bem, acho que não seria apropriado para seu gênero, não é?

Sempre penso no *poodle* gigante como alguém acima de todos nós. Eles caminham tão suntuosamente. Têm certo porte no modo de se

mover também — quase como se tivessem de carregar uma fina sombrinha de seda em suas patas. Seus pequenos canis têm ar condicionado, são acarpetados e cheios de fitas azuis ganhas em exposições. São classudos e intimidadores. Jamais seriam vistos em companhia de um vira-lata. *Poodles* gigantes certamente não são meu tipo de cachorro (então acho que isso diz algo a meu respeito também).

O que *poodle* gigante representa em termos de ser humano? Deixe-me contar uma história.

Não sou muito habilidoso quando se trata de arrumar alguma coisa com ferramentas. Então você pode imaginar meu desalento quando, depois de comprar uma casa de bonecas “fácil de montar” para uma de nossas filhas, cerca de 1.385.432 partes caíram da caixa. Os olhos de Sande se arregalaram — ela sabe bem que mais de cinco partes já me tiram do jogo — e disse o que eu estava pensando: “É melhor fazermos uma visita ao Roger”.

Roger é um perfeito *poodle* gigante. Enquanto o *yorkshire* diz: “Vamos fazer do jeito divertido”, o dinamarquês diz: “Vamos fazer do meu jeito”, o *poodle* gigante fala: “Vamos fazer do jeito certo”.

Não sei dizer quantas vezes Roger me parou quando eu estava prestes a fazer algo e disse: “Bem, se realmente quisermos fazer isso do jeito certo...”.

Os *poodles* gigantes (também conhecidos como “melancólicos perfeitos”) investem muita energia emocional em fazer as coisas corretamente. Eles têm um forte apego emocional à estabilidade, e sua necessidade de fazer a coisa certa geralmente se traduz em uma necessidade de espaço, silêncio e sensibilidade. Enquanto o dinamarquês faz as coisas, o *poodle* gigante pensa em como elas *deveriam* ser feitas. Eles são os filósofos entre nós, apreciam análises profundas, vivem segundo altos padrões e ideais, são hábeis em estabelecer metas de longo prazo e tendem a ser muito organizados. Além de serem altamente analíticos, geralmente são

respeitosos, sensíveis, bons planejadores, metódicos, confiáveis, cultos, idealistas, conscienciosos e leais — uma combinação nada mal.

Sua fraqueza? Imagine alguém pedante! É isso mesmo — eles passam tempo demais nos preparativos e preocupados em não se enganar. Sua quase obsessão com detalhes e com o processo significa que têm facilidade em se deprimir, se sentir oprimidos pela negatividade e desconfiar dos outros.

Quando seus altos padrões não são atingidos — ou, tão doloroso quanto, se ninguém parece se importar com isso —, é difícil para um *poodle* gigante até mesmo sair da cama. Eles podem ter pesadelos quanto a cometer erros e levar isso para o pessoal de uma forma profunda se acreditarem que são forçados a comprometer seus padrões ou reduzir seus ideais. Para começar, são inseguros e tendem a ser bastante rancorosos e ressentidos. Além disso, sua natureza extremamente analítica os torna difíceis de agradar, pessimistas, negativos, instáveis

e céticos. Geralmente são solitários. São desconfiados e, quando contraditos, podem assumir atitude vingativa.

Poodles gigantes adoram se relacionar com gente séria. Eles procuram pessoas que apreciam discussões profundas e têm pouca paciência com personalidades brincalhonas. Se alguém é considerado pouco intelectual ou é desorganizado, superficial ou apenas o bom e velho imprevisível, o *poodle* gigante corre para outra direção — ou se casa com uma pessoa assim. (Sim, você leu corretamente.) Eles são famosos por escolher uma esposa *yorkshire* popular, com a esperança de se valer de suas habilidades sociais, mas logo mudam de ideia e imediatamente tentam colocar seus *yorkshires* em um regime disciplinar.

Sem chance!

Se você é um *poodle* gigante, é caracterizado pelas boas maneiras e muita atenção a detalhes, inclusive da aparência. Geralmente é perfeccionista, muito

específico quanto ao que quer e como quer. É por isso que frequentemente fica insatisfeito com o próprio trabalho e está sempre apontando para si mesmo o que pode ou deve ser melhorado. Você é bem criativo e sensível, e paga um preço alto por isso. É gentil e tem consideração pelos outros, mas duro consigo mesmo. Facilmente se sente sobrecarregado e deprimido com coisas tristes e trágicas da vida. Os *poodles* gigantes geralmente são solitários, preferindo ficar sozinhos e pensar em vez de se unir a um grupo.

VOCÊ É UM *POODLE* GIGANTE?

Prós

- faz as coisas “do jeito certo”
- é extremamente analítico
- vive segundo altos padrões e ideais
- hábil em estabelecer metas de longo prazo
- muito organizado e metódico
- respeitoso com os outros, sensível,

conscienzioso

- confiável, leal
- adora discussões profundas

Contras

- pedante (as coisas devem ser feitas corretamente)
- precisa de estabilidade
- precisa de silêncio, espaço e sensibilidade
- teme ser forçado a comprometer seus padrões ou reduzir seus ideais
- inseguro
- rancoroso, ressentido
- pessimista, taciturno

O *SETTER* IRLANDÊS — LEAL A TODO INSTANTE

Quando eu era criança, tive um *setter* inglês chamado Prince. O cachorro era o companheiro mais leal do mundo. Prince caminhava comigo até a escola pela manhã e estava esperando no mesmo lugar quando eu saía à tarde. Aquele cachorro ficava

sentado ali o dia todo esperando por mim!

Eu era uma criança criativa (bem, esse é um eufemismo — alguns me chamariam de pestinha). Existe até uma foto no álbum de família Leman de Prince usando minha cueca (invertida, então sua cauda saía pela aba central) e uma camiseta (com as pernas saindo dos dois buracos dos braços), complementado com um cigarro na boca. Mas por que uma criança de oito anos faria isso com seu cachorro? Não faço ideia.

E quanto a Prince? Ele nunca reagiu. Posso imaginar o que aquele cachorro pensava: “Se meu mestre quer que eu faça papel de bobo, estou disposto. Afinal, ele me joga um biscoito canino de vez em quando, nas vezes em que ele mesmo não o come”.

Como minha vida mudou

Bette, minha colega de trabalho, me deixou louca desde o primeiro dia. Pedante é seu

nome do meio. Se você sugerir que ela faça qualquer coisa diferente da norma, ela olha com cara feia e diz: “Bem, isso não seria certo”. Faço os mesmos projetos, mas às vezes gosto de variar o modo de fazê-los, para não me entediar.

Quando você falou em nosso grupo de trabalho sobre por que as pessoas são como são, não pude deixar de pensar em Bette. Entender por que ela é como é e por que sou como sou tornou mais fácil suportá-la nas últimas duas semanas. Percebi que sua necessidade de controlar tudo provavelmente se deve a ela ser insegura e ter medo de cometer erros, e isso me ajuda a não levar seu jeito rabugento para o lado pessoal.

Bette não mudou (talvez um dia tenha coragem de explicar-lhe por que ela é como é, não acha?), mas o escritório ficou muito menos tenso — pelo menos para mim —

porque aprendi como trabalhar com ela sem ficar retrucando.

Afinal, quem precisa de mais estresse no trabalho?

Angie, Carolina do Norte

P.S.: Acho que você poderia vir a nosso escritório de dados e falar para todos nós alguma vez? Se vier, com certeza farei com que Bette seja convidada!

E Prince estaria certo. Eu realmente comi biscoitos caninos durante um tempo naquela época. (Mas apenas a marca Milk-Bone servia. Nenhum outro tinha gosto bom... Mesmo que eu fizesse isso para aparecer.) Tentei largar o hábito quando me casei.

Quando penso em *setters* irlandeses, penso em grandes cães familiares. Eles são pacientes e se dão

bem com crianças. Se você tem uma criança de três anos que gosta de puxar as orelhas dos cachorros, um *setter* irlandês é o cão menos provável de tentar morder o pequeno por isso. Ele é leal até a alma — e incrivelmente tolerante. É equilibrado, fiel e inabalável. Não pede muito da vida e gosta de agradar os outros. Só quer um biscoito canino Milk-Bone jogado em sua direção de vez em quando.

Mas também não gosta de ver o circo pegar fogo. Uma bomba pode estourar do lado deles e sua resposta seria: “Você ouviu alguma coisa?”. Às vezes, é difícil fazer o *setter* irlandês reagir, porque ele é tão... calmo. Não gosta de nada que balance o barco.

“*Can’t we all just get along?*” [12] Essa é a canção do *setter* irlandês (também conhecido como “fleumático pacífico”), que sugere: “Vamos fazer do jeito fácil”.

Setters irlandeses evitam conflito como crianças

pequenas fogem da cama na hora de dormir. Eles devotam uma generosa porção da vida para manter a paz e se esquivar de conflitos, apesar de, em geral, serem muito bons em resolver problemas objetivamente. Tendem a ter uma personalidade equilibrada e agradável, assim como muita disposição (para eles está sempre “tudo bem”). São extraordinariamente adaptáveis, pacientes, prestativos e amistosos, além de serem bons para ouvir (você não poderia ter um vizinho melhor). Funcionam pelo lado submisso e parecem ter o dom de se contentar. *Setters* irlandeses costumam ser tolerantes e diplomáticos e fazem o que podem para ser inofensivos.

A fraqueza deles resulta de seu lado tranquilo: certa falta de entusiasmo e energia e, às vezes, uma inabilidade crônica para tomar decisões. Eles não querem desapontar ninguém. Se, por um lado, são uma influência calma para quem está a sua volta — *setters* irlandeses não se exasperam com facilidade, mesmo em meio a uma crise —, não lhes faria mal

algun se fossem um pouco mais motivados e melhores ao estabelecer objetivos. Sua indecisão pode ser irritante, e alguns demonstram uma forte tendência à preocupação. Sua fala mansa e abordagem lenta à vida podem beirar a preguiça e a falta de metas.

Se você é um *setter* irlandês, tende a ser satisfeito e gentil. Por seu caráter calmo, tranquilo e controlado, não tem a tendência de tomar decisões por impulso. Costuma ser popular, porque raramente ofende os outros. Tem uma percepção aguda de bom senso e procura se encaixar. É consistente, relaxado, racional, curioso e observador. Isso significa que é um bom administrador e ótimo diplomata. Provavelmente você tem muitos amigos, porque é confiável e compassivo. Persevera até o fim de qualquer projeto. Lealdade é sua marca registrada, mesmo que demore um pouco para concluir as atividades em que se envolve. Mas sua personalidade tímida também pode, às vezes, fazê-lo parecer preguiçoso

ou resistente a mudanças.

VOCÊ É UM *SETTER* IRLANDÊS?

Prós

- mantém a paz (é uma influência calma)
- consegue resolver problemas objetivamente
- tem uma personalidade equilibrada e agradável
- paciente, prestativo, amigoso
- leal, sabe ouvir
- satisfeito, adaptável
- tolerante e diplomático
- não toma decisões por impulso
- persevera até o fim de um projeto (mesmo se levar um tempo para concluí-lo)

Contras

- evita conflitos
- falta de entusiasmo e energia
- às vezes, é incapaz de tomar decisões porque não quer desagradar ninguém

- precisa de automotivação
- indeciso quanto ao estabelecimento de metas
- abordagem lenta da vida (considerado, por vezes, preguiçoso, sem objetivos)

A GUERRA DOS PAPÉIS

Os tipos de personalidade podem explicar *como* você se transforma na pessoa que é? Não, mas são um bom começo, porque descrevem você agora, quem se tornou.

Um dos exemplos mais drásticos que já presenciei em relação aos diferentes tipos de personalidade aconteceu há quase quatro décadas, quando minha esposa concordou em colocar papel de parede na cozinha de minha mãe. Dois amigos de meu pai apareceram, ambos coronéis aposentados da Força Aérea. Um deles obviamente era um *poodle* gigante e o outro, um dinamarquês. Como eram militares, decidiram partir para a ação e ajudar minha esposa com o papel de parede. Tenho de admitir que o *yorkshire* em mim riu e

pensou: “Isso pode ficar engraçado”.

Vocês precisam entender: eu me casei com um clone de Martha Stewart.[\[13\]](#) Se Martha tirasse férias, Sande poderia tranquilamente assumir seu lugar e ainda é provável que aumentaria os índices de audiência do programa. A última coisa de que Sande precisava enquanto instalava o papel de parede naquela cozinha era de conselhos — mas ela estava prestes a receber muitos.

Enquanto uma sucessão de sugestões aparecia, pude ver a temperatura de minha esposa começar a subir. O coronel melancólico queria que o trabalho fosse feito do jeito certo. O dinamarquês estava inflexível de que fosse feito do jeito dele, e não precisou dez segundos para que os dois homens comessem a elevar a voz um para o outro.

— Agora, Sande — disse o *poodle* gigante — certifique-se de que o fio de prumo esteja correto. Do contrário, o trabalho todo ficará horrível.

— Você parece saber do que está falando — eu disse. — Você já instalou papel de parede antes?

— Ele não seria capaz de colocar papel de parede na casinha do cachorro — interveio o dinamarquês. — Ele nunca empapelou um centímetro quadrado!

— Nem você! — defendeu-se o *poodle* gigante.

Isso foi delicioso — nenhum dos dois tinha a menor experiência em instalar papel de parede, mas achavam que Sande jamais poderia fazer o trabalho sem a ajuda deles.

Nem perto de desanimar, o *poodle* gigante ponderou com seu método preferido.

— A melhor maneira de fazer isso é colocar um peso embaixo do barbante ali — ele disse. — Assim que o barbante ficar tenso, você tem seu fio de prumo.

— Você não poderia ser mais obtuso! — disse o dinamarquês. — Se o fio simplesmente ficar ali, ele vai sair do lugar sempre que ela encostar nele! Sande deveria passar giz no fio e encostá-lo na parede, então não precisará se preocupar ao trabalhar perto dele.

Não tenho certeza de quantos fios de prumo Sande fez — estou chutando mais de uma dúzia, e nenhum deles levou mais de cinco minutos. Mas, graças a esses dois caras, ela levou uma hora e meia só para conseguir fazer uma linha reta na parede.

Tudo se tornava uma guerra entre fazer “do jeito certo” e fazer “do meu jeito”. Os dois coronéis tinham opiniões muito fortes sobre o local em que Sande deveria começar a pendurar o papel. Ambos eram ainda mais rigorosos sobre como cortar o canto, como colocar o papel nos espelhos de luz e sobre a melhor maneira de alinhar o papel em relação ao teto. E, quando Sande chegou ao duto do ar condicionado... Caramba, você pensaria que o futuro da democracia estava em jogo pela forma com que esses dois homens defenderam suas teses.

Mentiras que você conta a si mesmo

Tem de ser do *meu jeito* ou de nenhum outro.

Só existe *uma maneira* de fazer as coisas.

Só existe uma maneira de fazer do jeito *certo*.

Não pude deixar de rir quando minha mãe, a clássica *setter* irlandês, entrou em cena. Ela estava claramente desconfortável com toda aquela discussão e, como boa *setter* irlandesa, tinha certeza de que tudo era culpa dela — afinal, era sobre a cozinha dela que todos estavam discutindo. Então, ela entrou em seu típico estado de prontidão. Na visão de mundo de minha mãe, se havia um problema, era preciso cozinhar algo para contorná-lo.

— Os cavalheiros gostariam de um cafezinho com biscoitos? — ela ofereceu.

Ela poderia muito bem ter desembarcado na costa da Normandia no Dia D e oferecido chá com torradas. Eles olharam como se ela fosse de outro planeta. “Biscoitos? Café?”, pareciam estar pensando. “Você está louca? Estamos em plena guerra aqui!”

Francamente, minha mãe deveria ter ficado

longe da cozinha. Ao permanecer, o sr. *Poodle* Gigante e o coronel Dinamarquês a recrutaram para a batalha.

— O que você acha desse canto, May? — perguntou o Coronel Dinamarquês.

— Parece bom — disse mamãe.

— *Bom?* — o sr. *Poodle* Gigante quase gritou. — Você acha *isso* bom? Olhe como está frouxo aqui. Vê? Está vendo o problema?

— Ah, sim — mamãe disse, inocentemente. — Você está certo.

— É claro que ele não está — interrompeu o Coronel Dinamarquês. E então passou cinco minutos defendendo sua tese.

— Sim, sim, estou vendo agora — disse mamãe, apenas para ser interpelada novamente pelo sr. *Poodle* Gigante.

Quando Sande começou a preparar o papel (enrolá-lo, colocá-lo em uma tina de água e então desenrolá-lo para colocá-lo na parede), eu quase

morri de rir. Essa preparação é um processo complicado que precisa ser feito com bastante rapidez. Sande é competente, mas não é perfeccionista. Ela só queria ver o papel colocado na parede, enquanto os dois coronéis tinham seus próprios objetivos e estavam tentando conduzir cada um dos movimentos dela. Isso atrasou Sande e tornou seu trabalho muito mais difícil.

Tenho de confessar que o *yorkshire* em mim não conseguia parar de aticar — só um pouquinho — os dois coronéis.

— Sabe, Ken, você deveria ouvi-lo — eu disse. — Parece que ele sabe o que está fazendo.

É claro, eu sabia que isso deixaria Ken, o *poodle* gigante, furioso, e ele afirmou sua posição com mais ênfase, mas a função de um *yorkshire* é tornar as coisas divertidas.

Se você estivesse nessa situação, que papel desempenharia? Você seria mais como eu, provocando as pessoas e tentando se divertir? Seria

o *poodle* gigante, preocupado com a maneira correta de pendurar o papel de parede? Seria como o poderoso dinamarquês, que quer que as coisas sejam feitas do jeito dele? Ou seria como minha mãe, tentando manter a paz enquanto as pessoas vão à guerra?

Sempre que tentar definir as personalidades, lembre-se dessa história: o sr. *Poodle* Gigante se decidira a fazer as coisas do jeito *certo*; o sr. Dinamarquês estava determinado a fazer as coisas do jeito *dele*; minha mãe, a sra. *Setter* Irlandesa, insistia em que todos se dessem bem; e eu, o sr. *Yorkshire*, só queria me divertir.

No final, aconteceu o inevitável — os dois coronéis pararam quase no limite de irem às vias de fato, e um deles saiu pisando duro da casa, bufando de raiva. Sande deu um merecido suspiro de alívio até que o sr. *Poodle* Gigante interrompeu com as palavras:

— Agora que ele se foi, nós finalmente

poderemos fazer do jeito certo!

Acho que agora você entendeu.

— Isso faz muito sentido, Leman — alguns de vocês podem estar dizendo.

— Mas e se eu não me encaixo em nenhum molde específico?

SÓ EXISTE UM VOCÊ

Ao ler sobre os quatro tipos de personalidade, você pode estar pensando: “Isso tem que ver comigo, mas isso também está um pouco relacionado também”. E agora está confuso. Afinal, que tipo de personalidade é o seu?

A verdade é que é muito raro uma pessoa ser 100% *yorkshire*, 100% dinamarquesa, 100% *poodle* gigante ou 100% *setter* irlandesa. Na maioria, somos combinações únicas, e essa singularidade é resultado da filtragem de nossa personalidade pelas experiências que nos moldam.

Sua personalidade pode muito bem abranger duas dessas raças de cachorro. Por exemplo, no

trabalho, você pode ser um *poodle* gigante, alguém fora do comum. Mas vai para casa e se comporta como um *yorkshire*, que não consegue encontrar seus sapatos sem ajuda. (Isso não se parece um pouco com seu irmão mais novo, que levou nove anos para sair da faculdade — e então se tornou o maior arquiteto da empresa em que trabalha dois anos depois?)

Que características de personalidade você vê em si mesmo? Que combinação única de tipos de personalidade pode ter?

Nenhum tipo de personalidade é “melhor” do que o outro. São apenas diferentes. E diferente é o que faz o mundo girar — de maneiras irritantes, divertidas e memoráveis.

Mas por que é que, dentro de uma família que vive no mesmo ambiente, há tantos tipos diferentes de personalidade? A personalidade não deveria, pelo menos em parte, estar impressa em nossos genes?

E por que os *yorkshires* são mais frequentemente os caçulas da família? Dinamarqueses, em geral, são

os primogênitos? *Poodles* gigantes são filhos únicos? E *setters* irlandeses costumam ser filhos do meio?

Vamos discutir essas questões — e mais — no próximo capítulo.

O que fazer na segunda-feira

1. Decida o que você quer mudar.
 2. Identifique seu tipo de personalidade.
 - *Yorkshire*
 - Dinamarquês
 - *Poodle* gigante
 - *Setter* irlandês
 3. Faça uma lista de traços de personalidade que você gostaria de mudar.
-

Talvez você realmente pertença ao ninho!

Sua chegada à família mudou toda a dinâmica dela — muito mais do que você imagina.

Às vezes, meu lado espontâneo me coloca em apuros. Veja, por exemplo, o dia em que eu disse em uma entrevista em rede nacional de TV:

— Sendo o pequeno, acho estranho que minha esposa, primogênita, pense que as coisas precisam ser escritas, tipo os cheques. Eu me contento em deixar o banco me dizer quanto eu tenho todo mês em vez de me dar ao trabalho de encontrar um centavo faltando.

A apresentadora me parou.

— Espere um minuto. Você se chamou de pequeno e sua esposa de primogênita. O que você quer dizer com “pequeno”?

— Bem — eu disse, aquecendo-me para meu assunto favorito — sou o caçula da família.

— Sabe, você *realmente* me lembra meu irmão mais novo — disse a apresentadora.

Por sua expressão, eu pude notar que sua observação não era exatamente um elogio.

Eu também podia ver que a conversa daria uma guinada para a esquerda. Isso sempre acontece quando a ordem de nascimento é mencionada. Então, esperando para ter um pouco de diversão (uma característica do caçula ou do “pequeno”, aliás), observei as duas folhas de perguntas da entrevista da apresentadora, meticulosamente datilografadas. Pude ver “Pergunta 1”, “Pergunta 2” *etc.* Ela nitidamente tinha construído uma muralha de três metros de altura contra qualquer pitada de espontaneidade que pudesse, de alguma forma, se esgueirar para a entrevista. Não havia

dúvida para mim; eu sabia que estava lidando com uma primogênita.

“Isso vai ser engraçado”, disse a mim mesmo. Então, me inclinei, tirei as anotações da mão dela, amassei e joguei para trás do meu ombro esquerdo.

— Você não precisa dessas anotações — disse a ela. — Vamos só conversar.

A apresentadora ficou horrorizada. Suas mãos pairaram sobre o rosto, e olhou como se tivesse acabado de ver um fantasma. Então, de repente, ela se lembrou de que estava na TV ao vivo!

A equipe de produção perdeu o controle. Eles começaram a uivar atrás da câmera. Era evidente que nunca tinham visto a apresentadora ser colocada nessa posição, e, amigo, eles estavam adorando.

— Agora você *realmente* me lembrou meu irmão mais novo — ela disse.

Os primogênitos que estavam assistindo àquela entrevista provavelmente pensaram: “Mas que peste! Ele precisava de uma boa surra!”.

Os caçulas? Esses estavam fazendo gestos de aprovação e comemorando de forma geral o começo de uma entrevista divertida e fora dos padrões.

A apresentadora me lembrou minha irmã mais velha (e única), Sally. Ela não consegue acreditar que eu possa me colocar diante de dez mil pessoas e falar por uma hora sem usar um simples cartão de anotações. Fica ainda mais embasbacada por eu poder receber o tema apenas uma hora e pouco antes de me levantar para falar. Quando Sally fala, ela gosta de ensaiar sua apresentação 42 vezes durante vários meses e, mesmo depois disso, leva consigo dez páginas de anotações com grifos em amarelo. Espontaneidade não é a marca registrada de minha irmã.

Depois que minha apresentadora se refez do choque, tivemos uma conversa maravilhosa. Tenho certeza de que foi muito melhor do que se ela se ativesse às anotações. Conforme minha previsão, a apresentadora era primogênita, assim como Sally. Mas eu lhe dei bastante crédito. Ela até relaxou o

suficiente durante o programa a ponto de rir (e felizmente perdoar minha espontaneidade).

Adoro falar sobre ordem de nascimento. Estudei isso durante anos. É um ótimo quebra-gelo e uma maneira deliciosa de entretenimento.

Mas qual é a relação entre personalidade e ordem de nascimento? Nossa personalidade não está estampada em nossos genes?

Se isso fosse verdade — se simplesmente nascêssemos com certo tipo de personalidade em razão do código genético —, não parece estranho que as famílias não sejam formadas por um só tipo de personalidade (por exemplo, todos *poodles* gigantes ou todos *yorkshires*)? Imagine só como seria o ambiente doméstico nesse caso! É claro, se um *setter* irlandês se casa com um dinamarquês, você poderia esperar uma mistura dos dois, mas como explicaria o fato de uma família grande ter os quatro tipos de personalidade — e uma série de combinações — representadas?

É verdade que você é produto do ambiente no

qual foi criado. Seus genes realmente criam certos parâmetros e determinam muito de como você é e de quem se tornará. Mas, em grande medida, você é formado por suas experiências — as expressões que viu no rosto de seus pais e de irmãos quando era pequeno, as palavras que eles disseram e como agiram com você.

Por exemplo, vamos dizer que você mal estivesse aprendendo a andar e decidisse tentar fazê-lo por conta própria, caindo de fralda no chão. Como sua mãe reagiria? Ela viria correndo para ajudá-lo? Ela riria e diria: “Boa tentativa! Quer tentar de novo?”. Ou simplesmente o ignoraria porque você não estava chorando ou sangrando e ela tinha mais o que fazer?

Como sua mãe reagia tem muito a ver com sua perspectiva de si mesmo (mais sobre isso na quarta-feira). E essas experiências têm tudo a ver com a ordem de nascimento — sua posição e seu papel na família.

Depois de anos estudando a ordem de

nascimento, acredito que um *yorkshire* se torna assim porque se dá conta de que o irmão que vem antes dele é tudo, menos um *yorkshire* (e é levado, como fui, a atrair atenção de outra maneira). O primogênito é um dinamarquês porque seus pais o criaram de tal forma que ele assume tendências de dinamarquês (primogênito). Resumindo, as crianças intuitivamente sabem em que situação nasceram — e aprendem a agir de forma correspondente, a fim de encontrar seu próprio lugar e papel na família.

Mentiras que você conta a si mesmo

Não consigo mudar. Nasci assim. (É genético).

Sou exatamente como meu/minha

_____.

Não consigo evitar. Sou apenas o produto de meu ambiente.

Portanto, os tipos de personalidade descrevem

quem você é, mas a ordem de nascimento ajuda a explicar por que você se tornou assim.[\[14\]](#)

A teoria por trás da ordem de nascimento é simplesmente a seguinte: a ordem na qual você nasceu em sua família formata sua personalidade de maneira indelével. Primogênitos geralmente compartilham características comuns, assim como caçulas e filhos do meio. A ordem de nascimento também leva em consideração que as crianças reagem aos irmãos mais velhos do que eles, geralmente indo para a direção oposta.

Acredito que se você clonasse duas mulheres com o mesmo DNA e então colocasse uma delas como caçula da família com três irmãos mais velhos, e a outra como mais velha de três irmãos mais novos, elas teriam personalidades notoriamente diferentes. Continuariam a compartilhar características comuns, mas a influência da ordem de nascimento prevaleceria.

A irmã mais velha, muito provavelmente, seria aquela que cuida dos homens, enquanto a mais

nova seria mais uma amiga dos homens — ela os compreenderia melhor e poderia até ser mais uma moleca do que uma mãe. A inteligência delas seria a mesma, mas a forma de usar essa inteligência e de se relacionar com os outros seria bem diferente.

Sua família de origem — e seu papel nessa família — tem tudo a ver com quem você é agora. E se você entende quem é agora, assim como por que é como é, pode se tornar um novo você, a pessoa que deseja ser.

QUEM É QUEM NA ORDEM DE NASCIMENTO

Alfred Adler, o pioneiro na teoria da ordem de nascimento, diz que a maioria de nós se enquadra em quatro categorias básicas: caçula, filho do meio, primogênito e filho único.

Os “especiais” merecedores: caçulas/mais novos

Um amigo meu estava conversando com sua filha de oito anos, a caçula da família, sobre um pacote

de balas Pez e sua embalagem, que vinham de brinde em uma caixa de cereais. O filho do meio queria a bala, a filha mais velha queria a embalagem e a mais nova queria os dois.

— Por que eu deveria dar a você tanto a bala como a embalagem e deixar seu irmão e sua irmã sem nada? — perguntou o pai à menina de oito anos.

— Porque sou a mais nova — disse ela.

Isso fazia todo sentido para aquela garota!

Caçulas crescem com um senso de merecimento tremendo, inabalável. Geralmente você não precisa convencer os caçulas de que são especiais — eles já sabem e vão lembrá-lo a cada dez minutos se você se esquecer momentaneamente. Como eles costumam ser mimados e paparicados — não só pela mamãe e pelo papai, mas, muitas vezes, também pelos irmãos mais velhos —, os caçulas crescem e se tornam “gente que gosta de gente”. Uma vez que todos na família são mais velhos do que eles, precisam aprender a arte da persuasão e

ocasionalmente até da manipulação. São capazes de seduzir, costumam ser envolventes e muito exibidos. Uma quantidade absurda de comediantes é caçula.

Há alguns anos, quando estava participando de um programa de TV sobre ordem de nascimento, os produtores me disseram que geralmente iniciavam animando a audiência um comediante. Mas, daquela vez, aceitaram minha sugestão de fazer que a plateia se sentasse de acordo com sua ordem de nascimento. Eu garanti que o resultado seria um começo bem-humorado para o programa.

Depois que a apresentadora apresentou o tema e minha pessoa, ela mencionou que a audiência tinha sido dividida segundo a ordem de nascimento e, então, disse:

— Onde estão vocês, filhos únicos?

Houve uma salva de aplausos discretos.

— Primogênitos?

Mais uma vez, aplausos discretos.

— Filhos do meio?

Aplausos um pouco menos intensos.

— Caçulas?

Parecia que esse grupo tinha acabado de ganhar o Super Bowl! Eles gritaram, pularam e acenaram com as mãos como se tivessem tentando orientar a aterrissagem de um avião em uma ilha deserta. E tudo isso em resposta a uma simples pergunta!

Com frequência, os caçulas dão a conhecer sua ordem de nascimento apenas pelo nome. Se você conhecer um Betinho de 25 anos, provavelmente será caçula. Um primogênito teria insistido em ser chamado de “Roberto” ou “Beto” antes de chegar ao mercado de trabalho, logo depois da faculdade. Se você for apresentado a uma mulher adulta que atenda pelo nome de Paulinha, Aninha ou Claudinha, pode apostar que você está falando com uma caçula.

A frase favorita de um caçula poderia ser: “Fico pensando no que aconteceria se...”. Quando você recebe as fotos do casamento e vê que aquele mastigador de migalhas de seis anos puxou a camisa para fora da braguilha, estragando o retrato, há o

dobro de chance de ele ser caçula. Enquanto todos jogam arroz quando o feliz casal caminha pela calçada, o caçula pensa: “O que aconteceria se eu jogasse cascalho?”. (Eu realmente me fiz essa pergunta certa vez, e meu pai me mostrou exatamente o que aconteceria. Não foi divertido. E sua disciplina evitou que eu fosse além na vez seguinte, quando me perguntei: “O que aconteceria se eu jogasse pudim de arroz?”).

Sendo os artistas da família, os caçulas tendem a correr mais riscos do que os conservadores irmãos mais velhos, mas também são menos esforçados, curtindo a ideia de “brincar agora, trabalhar depois”.

Uma exceção: alguns caçulas podem se tornar muito intensos se estiverem diante de um caso de “eles vão ver só”. Como escutam demais que são muito novos, ou muito pequenos, ou muito burros, podem adquirir um desejo enorme de provar que os outros estão errados. Mas, ao mesmo tempo, eles ainda adoram ser paparicados e mimados, e

raramente perdem o gosto pelos holofotes.

O desejo de ser o centro de todas as atenções pode se manifestar de várias formas. Talvez a criança se torne o palhaço da classe. Talvez se torne a mais fraca e lenta pela qual a família sempre tem de esperar quando faz caminhadas. Talvez se torne o bagunceiro ou rebelde. Mas todos esses comportamentos diferentes têm uma finalidade: fazer com que os adultos reparem nele, o pequeno.

Em termos vocacionais, os caçulas são mais propensos a profissões ligadas a pessoas. Alguns seriam capazes de vender enciclopédias a famílias analfabetas e conseguir tirar seu sustento disso. Tive uma experiência muito divertida certo verão, vendendo assinaturas de revistas, e me tornei o vendedor mais bem-sucedido de todos os tempos na empresa. Isso porque aprendi o palavrório ideal para conquistar meu espaço na casa e, assim, poder fazer meu discurso. Se eu conseguisse fazê-los rir — e geralmente conseguia — era muito provável que comprassem uma assinatura da revista.

Como minha vida mudou

Tenho gêmeos de doze anos. Anna consegue fazer tudo o que decide realizar. Ela sempre faz a lição a tempo, me ajuda na casa e até embrulha seu próprio almoço e o do irmão (geralmente com os quatro grupos alimentares representados) pela manhã.

Jason é meu enroscado. Ele se enrosca em todo lugar. Esquece a lição de casa na escola, nunca está por perto para fazer suas tarefas (a irmã sempre acaba fazendo por ele), e, se ficasse por conta dele preparar o almoço, ele comeria um pacote de biscoitos recheados e refrigerante e se daria por satisfeito. É simplesmente impossível motivá-lo.

Quando uma amiga me deu *Mais velho, do meio ou caçula*, plim — a luz se acendeu. Eu finalmente entendi. Desde que eles eram pequenos, sempre tratei Anna como

primogênita e Jason como caçula. Pense em uma profecia realizada — são eles. Assim que me dei conta do que estava acontecendo, conversei com minha irmã (sou mãe solteira), e pensamos em várias maneiras de tornar Jason mais responsável por fazer as coisas e tirar a pressão sobre Anna de ser a filha que tem de fazer tudo.

Velhos hábitos são difíceis de exterminar. (Estou falando de mim mesma aqui.) Mas, ontem, Jason tirou o lixo de seu quarto sem ser mandado. (Bem, ele ainda não se lembra de levar o lixo para fora no dia do lixeiro, mas estamos trabalhando nisso.) Um passo de cada vez, não é mesmo?

Coletta, Tennessee

Confortável em meio às pessoas, os caçulas costumam ser extrovertidos, energizados pela

presença de outras pessoas e bons de relacionamento. São afetuosos, descomplicados e, em geral, alegres (desde que você lhes dê sua ração diária de atenção). Eles costumam ser ótimos amigos e companheiros.

Entre suas fraquezas, está o fato de que sua concentração dura cerca de cinco segundos. (Sei do que estou falando.) Caçulas detestam ficar entediados quase tanto quanto odeiam ser rejeitados. Se não é divertido, eles querem fazer outra coisa. Costumam ser um pouco egocêntricos e otimistas em excesso, o que pode deixá-los em maus lençóis. Têm a tendência a racionalizar mais ou menos assim: “Sei que não tenho o dinheiro para pagar isso hoje, mas, se colocar no cartão de crédito, tenho certeza de que poderei pagar na próxima semana”.

Para os primogênitos, os caçulas podem parecer indisciplinados e crédulos. Em um tipo errado de personalidade, a tendência de procurar atenção pode se tornar egocentrismo absoluto. Caçulas, às

vezes, desempenham o papel de criança rebelde — temperamental e instável, mimada e impaciente. Eles dificilmente têm tempo para distrações desnecessárias como verificar o talão de cheques, colocar as chaves do carro em um lugar onde possam encontrá-las ou arrumar a bagunça do quarto.

Características rápidas do caçula

- sociável, expansivo, nunca considera ninguém estranho
- descomplicado, espontâneo, bem-humorado
- bom em lidar com pessoas
- vê a vida como uma festa
- costuma escapar impune — é o menos provável de ser punido (eles são muito pequenos e fofos)
- usa muitas roupas herdadas
- é provocado pelos irmãos
- conserva o apelido da infância

Apesar de ter descrito os caçulas como o centro da festa, eles também podem ir do riso e da brincadeira para o choro e a instabilidade em questão de segundos. Pesquisadores não sabem exatamente o porquê disso, mas tenho minha própria teoria: o mais novo da família pode ser paparicado em um minuto e repreendido no seguinte. Mesmo sendo tratados como especiais pelos pais, eles também são lembrados com frequência pelos irmãos mais velhos de que são o nanico, o fracote ou o tonto. Isso pode levar a uma personalidade parecida com “O médico e o monstro” — feliz e contente em um minuto, mal-humorado e deprimido no outro.

Os intermediários: filhos do meio

Sou um torcedor orgulhoso do programa de atletismo da Universidade do Arizona e tenho tido o privilégio de conhecer muitos de seus treinadores. O ex-técnico principal de basquete Lute Olson me forneceu um *insight* interessante de sua equipe no

campeonato de 1997. Dois dentre os oito melhores jogadores eram filhos únicos, cinco eram primogênitos e apenas um era filho do meio — Mike Bibby, armador de destaque que hoje joga na NBA. Lute me contou que Mike era um dos jogadores mais fáceis de treinar que ele já tivera. Por ser filho do meio, ele não tinha o ego dos demais jogadores. O trabalho do armador é ser o intermediário, o cara que mantém a coesão, e Mike, o filho do meio, desempenhava perfeitamente esse papel.

Os filhos do meio normalmente assumem o temperamento do *setter* irlandês. Gostam da paz a qualquer preço. São os negociadores, os mediadores e os transigentes. Se olhados com cinismo, também podem ser considerados puxa-sacos, porque não gostam de confronto. Os filhos do meio querem que todos se deem bem e tendem a ter um grande medo de levar a culpa.

Filhos do meio são os mais difíceis de definir, porque podem trilhar diversas direções. Com mais

frequência, a direção é o exato oposto do filho logo acima deles na família. Por exemplo, se o primogênito é um atleta de destaque, o do meio pode se tornar um erudito. Se o primeiro é um músico talentoso, o seguinte pode passar o tempo livre correndo de moto. O que o filho do meio está fazendo? Tentando cavar seu próprio espaço no mundo, o que significa se desviar o mais longe possível do caminho do primogênito.

Vez por outra, o filho do meio tende a achar que pode ultrapassar o irmão ou a irmã mais velhos — da maneira que Donald Trump e os ex-presidentes Richard Nixon e George Bush pai fizeram —, e mais de um filho do meio soube seguir esse caminho com prazer. Mas, se ele não acredita que pode sobrepujar o legado do primogênito, geralmente vai reagir tentando criar a própria marca.

O gênero assume ainda mais significação com os do meio. Meninos vindos de famílias nas quais todos os filhos são meninos tendem a assumir as

características clássicas de filhos do meio. Mas filhos do meio que têm irmãs geralmente assumem algumas características de primogênito, porque são o primeiro homem (o mesmo vale para uma filha do meio só com irmãos homens).

O clássico filho do meio geralmente trabalha bem em equipe, é confiável, estável e leal. Há exceções, dependendo da diferença de idade. Às vezes, um filho do meio pode ser ambicioso e brigão só por desejar colocar seu irmão mais velho para baixo, mas essa não é a regra.

Como minha vida mudou

Há alguns meses, fui convidada a organizar um evento comunitário. Disse que sim, mas então me senti muito desconfortável e não sabia por quê. Fiz esse tipo de trabalho antes como parte do comitê nos últimos quatro anos. “Então, qual o problema?”, ficava me perguntando. Minhas irmãs (uma mais velha

e outra mais nova) fazem esse tipo de coisa o tempo todo.

Bem, realizei o evento, mas foi uma bagunça. Tentei fazer todo mundo feliz (e isso nunca faz ninguém feliz). Jamais assumirei essa responsabilidade novamente.

Duas semanas depois do evento, você falou em um chá para mães em minha igreja e descobri que sou uma clássica filha do meio. Da próxima vez que me pedirem que encabece um evento, vou dizer não. Mas vou explicar que ficarei feliz em trabalhar em qualquer coisa que solicitarem. Trabalho em equipe — sou eu. Liderança — não.

Obrigada por me colocar em meu lugar.

Jenny, Ohio

Filhos do meio não se sentem tão confortáveis em tomar decisões quanto primogênitos. Eles têm

um nível mais alto de indecisão do que os mais velhos e, por isso, tendem a ter menos jeito para resolver problemas (apesar de serem grandes mediadores ou bons para resolver disputas). Eles desviam bem dos golpes e são amáveis, têm os pés no chão e são ótimos para ouvir os outros. Podem ser desprendidos ao extremo e muito leais. São pessoas agradáveis, educadas, acomodadas e, em geral, comuns. Não se destacam na multidão e não causam celeuma, mas é muito bom estar perto deles.

O lado negativo é que os filhos do meio podem ter dificuldade em estabelecer limites. Têm a tendência de tentar agradar a todos e, conseqüentemente, frustrar quem estiver envolvido no processo. Quando alguma coisa dá errado, eles às vezes assumem a culpa, mesmo quando não for falha deles.

Eis o dilema do filho do meio: Frank, o primogênito, recebe todo o respeito. Ele é o mais velho, o mais inteligente e o maior. A caçula Linda

recebe todo o afeto. Ela é a mais fofa, a menor e a que precisa de mais atenção. O filho do meio Mike fica espremido. Ele não recebe o respeito do primogênito, nem a atenção da caçula. Na verdade, o que recebe com mais frequência é a culpa. Não consegue contra-argumentar com Frank, e Linda é perdoada porque é tão pequena. Adivinha só quem vê aquele dedo acusador apontado contra si o tempo todo? E se o filho do meio Mike for ousado a ponto de realmente bater na princesinha, ele não vai conseguir se sentar por uma semana.

Embora os filhos do meio desafiem a estereotipagem com facilidade, em geral tendem a ser mais reservados do que os outros filhos. Sua história frequente de levar a culpa os leva a agir na maciota, por assim dizer, e a pensar que os outros têm alguma coisa contra eles. (Richard Nixon[\[15\]](#) era filho do meio — isso diz tudo!)

Como precisam criar seus próprios caminhos, os filhos do meio são fortes mentalmente e têm opinião independente. Não são mimados como o

caçula e, uma vez que são ignorados com frequência, aprendem cedo que têm de estabelecer o próprio rumo. Você não verá muitos filhos do meio que odeiam o pensamento de sair da casa dos pais — em geral, eles mal podem esperar para viver por conta própria.

Filhos do meio dão excelentes parceiros de casamento. Na verdade, eles representam a mais fiel das ordens de nascimento. Podem não ser tão divertidos quanto os caçulas, nem tão bons provedores quanto os primogênitos, mas tendem a ser muito leais, ávidos por agradar e adaptáveis. São mais ou menos como o doador universal do banco de sangue, porque se dão bem com tudo e todos.

Características rápidas do filho do meio

- vai para o caminho oposto do irmão logo acima deles na família
- dança num ritmo diferente

- é competitivo, leal e muito amigo
- vive na obscuridade do anonimato (o lugar mais seguro onde estar)
- às vezes, se dá bem sendo preguiçoso e indiferente (ninguém repara muito nele)
- não é tão pressionado, ou não se espera tanto dele quanto do filho mais velho
- bom negociador que tenta manter a paz

Infelizmente, enquanto um filho do meio costuma ser bom, dois filhos do meio casados podem ser um desastre. Em meu consultório, certa vez conversei com um casal de filhos do meio que tinha se casado, mas, em dois anos de casamento, ainda não tinha consumado seus votos. Tive uma pista quanto ao problema quando soube que fora a mãe do noivo quem marcara a consulta! Ela sabia que *alguém* tinha de dar o primeiro passo e fazer alguma coisa. Quando falei com esse casal, me senti

como se estivesse conversando com duas crianças no *playground*. Um dizia: “Você começa”, e o outro dizia: “Não, você começa”. Como os dois eram filhos do meio, ninguém nunca começava!

Sendo filhos do meio, a dificuldade de enfrentar o conflito era maior do que a vontade de desfrutar a intimidade sexual. Se você não é filho do meio, provavelmente não consegue entender. Se é, está concordando. Você entende.

O príncipe herdeiro: primogênitos

Você já conhece o primogênito. Pode ter votado nele para presidente. Ou talvez tenha trabalhado para ele em uma empresa da lista das quinhentas maiores da revista *Fortune*. Talvez você o tenha visto voar pelo espaço como astronauta ou tenha lido um de seus *best-sellers*. Todas essas atividades são predominantemente realizadas por adultos primogênitos.

É bem fácil notar os primogênitos. Cada fio de cabelo está no lugar, suas roupas são imaculadas e

os sapatos estão sempre bem engraxados. Seus carros são aspirados, e eles são aqueles que compram *palmtops* e agendas (e realmente os usam). Você pode contar que eles serão rápidos, e sua confiança natural é óbvia pela forma de apertar sua mão e olhar diretamente em seus olhos.

Chamo os filhos primogênitos de “adultos em corpo de criança”. Eles são conhecidos por serem capazes, exigentes, perfeccionistas, minuciosos, cansativamente lógicos (entre em uma discussão com um deles e você vai saber exatamente do que estou falando), eruditos e organizados. Sei de um primogênito golfista profissional que é conhecido por pendurar suas camisetas no *closet* segundo a ordem em que ele vai usá-las. Não estou brincando. Quando um repórter perguntou-lhe se isso era verdade mesmo, o golfista ficou surpreso. “De que outro modo eu as organizaria?”, perguntou. Nunca passou pela cabeça dele que uma grande quantidade de pessoas jamais pensou em sequer organizar seu *closet*!

Apesar de os primogênitos gostarem de estar no comando, o desejo deles de controlar pode produzir resultados variados. Alguns primogênitos serão o tipo A de chefes que governam pelo poder. Outros serão pessoas complacentes que nutrem e tomam conta do mundo, como enfermeiros ou professores. Se um primogênito é criado por um pai crítico (mais sobre isso no capítulo de quarta-feira), a criança pode aprender que a forma de lidar com as pessoas é ser cooperador e maleável. Em vez de assumir o comando, esses primogênitos são mais adequados para cargos de gerência intermediária — vão realizar a tarefa e fazê-la corretamente, mas não querem assumir o comando e não criam turbulência.

Como minha vida mudou

Sou primogênito. Não é surpresa. Sou focado, organizado e consigo realizar mais do que qualquer outro na seção em que

trabalho. Não tenho muito tempo livre. Quando era casado, minha esposa costumava reclamar que eu nunca chegava a casa em tempo para o jantar. Ela não entendia quão importantes eram meus projetos no trabalho.

A vida estava indo bem — eu inclusive consegui o cargo de gerente que almejava —, até que minha esposa pediu o divórcio. Então tudo ruiu. Senti-me perdido. Estava em uma livraria certo dia e vi seu livro [Nascido para vencer][16] *Born to Win*. Li inteirinho enquanto tomava três cafés. Você me cativou. Nunca me havia dado conta de que todas as qualidades de primogênito que me tornaram bem-sucedido no emprego estavam trabalhando contra mim em casa e fizeram com que minha esposa se sentisse desprezada e desconsiderada.

Acho que não se pode voltar atrás, mas é possível avançar. Agora estou fazendo um

esforço consciente no trabalho para incluir outras pessoas em minhas decisões em vez de simplesmente dominar o espetáculo (o que, às vezes, é muito mais fácil!). Quando saio com amigos para jantar, não atendo chamadas do trabalho. E comecei a jogar raquetebol outra vez — só por diversão.

Gostaria de ter lido seu livro há dois anos. Mas, na época, eu estava ocupado demais para entrar em uma livraria.

Timothy, Nova Jersey

Minha esposa, Sande, é uma primogênita cordata. Certa vez, serviram-lhe um pedaço de salmão tão cru que poderia subir corredeiras se fosse colocado em um rio, mas ela se recusou a devolvê-lo — até que seu marido caçula, que não tem uma célula de complacência em seu corpo, fez o trabalho por ela.

Primogênitos raramente caem longe da árvore. Para onde os pais vão, ali estão os primogênitos — nas ações e nos pensamentos, por toda a vida.

Características rápidas do primogênito

- confiável e consciencioso
- fazedor de listas
- pensador objetivo
- percepção aguda do certo e do errado
- acredita que há uma forma correta de fazer as coisas
- líder natural
- voltado para resultados

Muitos primogênitos são extremamente meticolosos. Qualquer profissão que exija exatidão parece boa para eles. Pilotos de avião, contadores, astronautas e outras ocupações afins tendem a ser

preenchidas por filhos mais velhos. Se você precisa que algo seja feito, se quer começar um negócio, se está procurando alguém que traga ordem ao caos, será mais bem servido por um primogênito. Ele vai fazer o trabalho, e fazer bem feito.

O primeiro e único: filhos únicos

Chamo os filhos únicos de “superprimeiros”. Pegue as melhores e piores qualidades de um primogênito e aumente duas ou três vezes, e você criará a receita de um filho único. Eles são líderes e tendem a ser superperfeccionistas. Tudo é preto no branco, o que significa: “Faça do meu jeito ou do jeito errado”. Por isso, tendem a ser críticos e um pouco egoístas. Às vezes, passam por cima das pessoas e têm pouca consideração pelas emoções dos outros.

Um filho único típico é um fazedor de listas, um erudito e se nutre da lógica. Ele tende a ser muito arrumado (mas mesmo os poucos “bagunceiros” sabem exatamente onde encontrar alguma coisa no meio das pilhas). Filhos únicos são os grandes

motores do mundo — focados nas tarefas, extremamente bem organizados, muito conscienciosos e dignos de confiança. Eles adoram fatos, ideias e detalhes e se sentem muito confortáveis com a responsabilidade.

Filhos únicos podem ser introvertidos. Apesar de gostarem de interações individuais, têm pouca paciência para o papo-furado de grupos em eventos sociais. Com frequência, têm dificuldade para perdoar e são muito exigentes. Odeiam admitir que estão errados e não costumam aceitar bem as críticas.

Características rápidas do filho único

Ele compartilha todas as características do primogênito:

- confiável e consciencioso
- fazedor de listas
- pensador objetivo
- percepção aguda do certo e do errado

- acredita que há uma forma correta de fazer as coisas
- líder natural
- voltado para resultados

e mais:

- leva todas as características do primogênito um passo além
- adora livros
- age de forma mais madura do que sua idade (é pequeno adulto aos sete ou oito anos)
- trabalha de forma independente
- não consegue entender por que as crianças de outras famílias brigam

A situação especial dos filhos únicos pode criar dois tipos diferentes de pessoas. O primeiro ferve sob a superfície. Ele foi criado em um plano estritamente estruturado e disciplinado e esperava-se que se comportasse e agisse como adulto desde os

cinco anos de idade, tendo vivido perto de adultos e socializado inicialmente com adultos. Ele pode ser muito tranquilo e calmo na superfície, mas, por dentro, é muito ressentido, porque teve sua infância roubada.

A outra situação é a síndrome da “joia da coroa do universo”. Quando pai e mãe investem seu amor, energia, adulação e recursos financeiros no filho único — tratando-o como o centro do universo, sempre fazendo com que se sinta super especial —, ele pode assumir traços de caçula.

Qualquer que seja o caso, filhos únicos estão bem representados entre as pessoas que fizeram grandes realizações: os presidentes dos Estados Unidos Gerald Ford e Franklin D. Roosevelt (o único homem eleito quatro vezes); os atores William Shatner, Brooke Shields e Robin Williams; o extraordinário mágico David Cooperfield; o influente líder evangélico dr. James Dobson; os grandes jogadores de futebol americano Roger Staubach e Joe Montana, lendários zagueiros da

Liga Nacional de Futebol Americano. E não se esqueça de Leonardo da Vinci, da duquesa de Windsor, de Charles Lindbergh, de Indira Gandhi e de Isaac Newton: todos eles deixaram sua marca na História.

Como minha vida mudou

Sou uma pilha de nervos. Admito. É bem fácil me irritar — especialmente se você diz algo sobre o que não pensou muito bem. Meu marido é um cara espontâneo que gosta de simplesmente “anunciar” as coisas. Mais ou menos uma vez por semana, nós nos envolvemos em uma confusão radical. Tá, chame do nome certo: briga. Eu digo a ele que precisa me considerar e pensar bem em suas decisões; ele me diz que eu preciso relaxar — e que nem tudo tem um plano em cinco etapas. Então, um de nós passa a noite no sofá.

Ouvi você falar sobre ordem de nascimento um dia pela manhã bem cedo, em um programa de rádio, enquanto dirigia até o supermercado. Sou filha única, e meus pais tinham cerca de quarenta anos quando nasci. Eles ficaram tão felizes de finalmente ter uma filha que eu me tornei o centro do mundo deles. Eu sempre fazia tudo do meu jeito. Então chegou Frank (meu marido), que nem sempre vê as coisas da mesma forma.

Naquela noite, preparei o jantar favorito de Frank e pedi desculpas a ele por ter agido como uma peste. (Eu era assim.) Eu amo esse cara de verdade e quero que nosso casamento dê certo. Hoje à noite, nós vamos comprar o livro sobre o qual você falou, *Mais velho, do meio ou caçula*, e ler um capítulo por noite juntos.

Tricia, Michigan

Esta é uma ordem de nascimento que às vezes me engana em seminários. Posso destacar alguém como caçula, mas ele orgulhosamente me corrige: “Não, sou filho único!”. Quando diz isso, consigo falar muito sobre sua infância e como ele provavelmente foi mimado enquanto crescia. Em quase todos os casos, ele vai admitir com timidez que sim, a casa girava ao redor dele — o pequeno príncipe ou a princesinha.

MAS E QUANTO ÀS EXCEÇÕES?

Alguns de vocês devem estar dizendo: “Não sei bem se engulo o que você diz sobre ordem de nascimento, dr. Leman. Quer dizer, meu irmão é caçula, mas ele com certeza não age assim. E minha irmã primogênita? Ela não tem nenhuma característica de primeira filha”.

Ah, talvez a ordem de nascimento não seja tão simples quanto quem nasceu primeiro, segundo,

terceiro *etc.* na família. Há mais elementos envolvidos.

Nossa filha Lauren — que nasceu quando Sande tinha 47 e eu 49 anos — é um bom exemplo de exceção. Nós deveríamos ter percebido que alguma coisa iria acontecer da primeira vez que a vimos. Sande e eu temos olhos castanhos; a temporã Lauren nasceu com olhos verdes e uma personalidade de executivo: “Tudo bem, mundo, cheguei. É hora de botar as coisas em ordem”.

Você pensaria que essa mais nova de cinco filhos acabaria sendo a mascote da família, mimada ao extremo e ótima para colocar todo mundo a seu serviço.

Nada poderia estar mais longe da verdade.

Veja, há uma grande distância entre Lauren e sua irmã mais velha, Hannah — de mais de cinco anos —, o que aproxima muito Lauren de uma filha única. E essa filha única tem pelo menos seis pais, já que os outros quatro filhos adoram dizer a ela o que fazer. Aos nove anos (um ano de

lembranças especialmente vívidas com Lauren), ela era notada por dizer coisas como: “Bem, vou entender isso como um não”, com as pernas cruzadas afetadamente, como uma jovem *socialite* refinada. Quando eu a via fazendo isso, pensava: “De onde ela saiu?”. Certamente não foi do cara que gosta de usar o mesmo conjunto de bermuda, camiseta amarrotada e boné de beisebol três dias seguidos.

Naquela época, Lauren tinha um *hamster* de estimação chamado Sugar Foot. Pobre do coitado que visitou nossa casa e mencionou o “ratinho” da Lauren.

— Não é um *ratinho* — disse ela violentamente.
— É um *hamster*. (Ah, você vê os traços de personalidade do filho único pipocando?)

Nossa família tem o hábito de fugir do forno quente conhecido como Tucson perto do início de junho, encontrando refúgio em uma casa no lago perto de Jamestown, Nova York. Quando nos

preparamos para fazer nossa peregrinação anual naquele ano, Lauren encontrou um menino na vizinhança em Tucson disposto a tomar conta de Sugar Foot.

Como uma típica filha única faria, Lauren sacou um pedaço grande de cartolina colorida e escreveu “Instruções para Sugar Foot”. A cartolina continha não menos do que doze regras muito específicas, que cobriam o bem-estar físico e emocional de Sugar Foot, incluindo: “Acaricie suavemente as costas de Sugar Foot, mas tenha cuidado para nunca assustá-lo”.

Ao ler toda a exaustiva lista, fiquei impressionado por como Lauren tinha feito seu trabalho. Depois de ler as doze regras, eu sabia exatamente como se deveria cuidar de Sugar Foot.

Se eu não soubesse nada sobre essa garotinha, eu teria presumido que estava lendo o trabalho de uma filha única. Lauren, porém, é a quinta. O que aconteceu?

Um segundo exemplo de Lauren.

Eu, um psicólogo gordinho de Tucson, disse numerosas vezes aos pais em meus livros e seminários: “Não exagere nos detalhes”. Mas vamos dizer simplesmente que houve uma hora na casa dos Leman em que eu teria ficado muito satisfeito se a Lauren de nove anos tivesse consentido em cortar o cabelo. Lauren tem um cabelo grosso bonito, mas era comprido demais e rebelde, e ela o estava sempre jogando porque sentia calor. (Não se esqueça de que moramos em uma região em que os coiotes começam a procurar limonada em abril.) O verão estava chegando, então pensei que seria uma ótima época para um corte mais curto.

Comecei dando toques e sugestões:

— Lauren, seu cabelo está *tão* comprido, querida.

Nenhuma resposta.

— Sabe — provoquei — quando você estiver dormindo esta noite, posso pegar uma tesoura e economizar um dinheiro cortando todo o seu cabelo. Você nem vai sentir.

— Oh, não, não, não! — ela exclamou e agarrou o cabelo protetoramente.

Então, em uma noite escura, eu cheguei a subornar a Lauren. Prometi que a levaria àquele lugar do rato com bafo de queijo se ela simplesmente concordasse com um corte um pouco mais controlável.

Sem chance.

Então você pode imaginar minha surpresa quando entrei em casa alguns meses depois e descobri que Lauren tinha ido cortar o cabelo — por sua própria escolha. Ficou maravilhoso, cortado bem abaixo das orelhas e virado para cima nas pontas.

Fiquei louco de contente.

— Lauren, adorei seu cabelo. Ficou absolutamente lindo.

Lauren apenas aquiesceu como se não fosse grande coisa.

— Eu só deixei a mulher cortar meu cabelo porque ela concordou em fazer exatamente como eu

queria. Disse a ela que podia ser curto, desde que ficasse jogado como de uma das Dixie Chicks.[\[17\]](#)

Veja só: uma menina de nove anos fez um grande esforço para me dizer que o único motivo por que cortou o cabelo curto era que tinha sido feito exatamente como ela queria.

Filha única, seu nome é Lauren!

Exceto pelo fato de Lauren ser a caçula de cinco. O que está havendo aqui?

VARIÁVEIS QUE PODEM MODIFICAR A ORDEM DE NASCIMENTO

Lauren é um exemplo excelente — ainda hoje — de que uma série de variáveis pode modificar a ordem de nascimento.[\[18\]](#)

A ordem numérica de nosso nascimento (ou entrada na família, no caso de filhos adotivos) é significativa e duradoura, mas há outros fatores que também contribuem para quem você é.

Intervalo

No caso de Lauren, o espaçamento entre os filhos de nossa família fez uma grande diferença.

Um intervalo de cinco anos ou mais entre os irmãos é significativo. Conheço um rapaz cujos dois irmãos mais velhos — ambos homens — têm oito e dez anos mais do que ele, e ele desenvolveu tendências clássicas de primogênito. Por muitos anos, ele se encontrou com um grupo de prestação de contas formado principalmente por filhos do meio, até que o expulsaram. Sua insistência constante em fazer as coisas do jeito certo, manter tudo no cronograma e discutir sobre os mais ínfimos detalhes eram irritantes demais para os despreocupados filhos do meio.

Lauren não consegue se lembrar de ter morado com seus três irmãos mais velhos — todos já tinham saído de casa antes que ela completasse cinco anos — e são mais de cinco anos de diferença entre ela e Hannah; então, de várias formas, ela

adotou tendências de filha única.

Gênero do irmão

Uma mulher primogênita quieta e reservada pode ter um irmão mais novo muito ambicioso, com jeito de primogênito, especialmente se há outros irmãos na sequência. Melanie, uma filha primogênita, é do tipo cordato, que cuida. Ela vive de maneira muito quieta, sem ambições e é feliz em casa. Seu irmão, Theo, é um menino enérgico, ambicioso, focado na excelência em tudo o que faz — e ele quer fazer muito: seja no escotismo, nos esportes, no que for.

Ser o primeiro filho ou a primeira filha é significativo, mesmo se você foi, na verdade, o terceiro ou quarto a nascer.

Diferenças físicas, mentais ou emocionais

Se um irmão mais velho adoece ou se torna deficiente (foi o caso na família de Richard Nixon), acontece de o filho mais novo superar o mais velho

e assumir características de primogênito. Ou o segundo filho mais naturalmente talentoso pode acabar ofuscando o mais velho, invertendo os papéis — e assim revertendo o efeito estereotípico da ordem de nascimento.

O efeito liquidificador

Mortes de irmãos, adoções, divórcio e novos casamentos — todas essas ocorrências podem embaralhar as características da ordem tradicional de nascimento. Pode ser decisivo para um primogênito de dez anos perder um dos pais e depois ter um pai “substituto”, com um irmão de doze anos que o retira da posição de primogênito. E os pais se perguntam por que estourou a Terceira Guerra Mundial em casa.

A ordem de nascimento e a personalidade dos pais

Há mais um fator que afeta sua forma de reagir à ordem de nascimento: a ordem de nascimento de

seus pais. Uma mãe primogênita vai, em geral, conduzir sua casa de uma forma muito diferente de uma mãe caçula. A mãe caçula tenderá a ser menos estrita sobre a alimentação dos filhos e o horário de dormir (o almoço pode muito bem ser servido às duas da tarde), enquanto a primogênita tenderá a apresentar uma abordagem mais organizada de criação dos filhos. Um pai filho do meio geralmente vai valorizar a paz acima de tudo, enquanto um pai primogênito pode forçar todos os filhos a triunfar. Cada um desses estilos de paternidade afeta você em um grau diferente. (Mais sobre isso no capítulo Quarta-feira.)

O desvio mais devastador da ordem de nascimento talvez seja ter um pai ou uma mãe críticos. Um bombardeio incessante de antagonismo acabará vencendo pelo cansaço até a criança mais resistente, erodindo sua confiança de primogênito ou sua atitude “seja feliz” de caçula. As críticas são como um vírus da personalidade; podem arrasar até a mais forte.

Por exemplo, talvez você que lê estas páginas seja um primogênito, e seja descrito como líder, erudito, pessoa influente e, ainda assim, veja a si mesmo como tudo, menos isso; você se sente fracassado, já que é ótimo para começar as coisas, mas péssimo para terminá-las; suas expectativas foram ainda mais arrasadas com o passar dos anos — se foi assim, você pode muito bem ser o que chamo de “perfeccionista vencido”. Você é cheio de potencial e talento, mas foi tão dizimado por um pai ou uma mãe que só viam defeitos (ou pior, pai e mãe) que isso *ainda* parece sabotar cada um de seus movimentos. Se essa é sua história, há esperança para você. Leia meu livro *Why Your Best Is Good Enough*.

ORDEM DE NASCIMENTO NÃO É UMA CIÊNCIA EXATA

Certo verão, duas de nossas filhas, Hannah e Lauren, colaboraram em um programa local para crianças de três e quatro anos. Foi ótimo ir buscá-las e ouvir todas as suas histórias. A cada dia, eu era

recebido com “Papai, minhas pernas estão doendo *tanto* de ficar com aqueles bebês no colo” (de Lauren) e “Papai, você não vai acreditar o que a pequena Chloe fez hoje!” (de Hannah).

No último dia, vários líderes adultos se aproximaram de mim e disseram: “Eu só gostaria que você soubesse que foi uma alegria ter Lauren e Hannah aqui para ajudar. Elas vieram todos os dias, sabiam exatamente o que fazer, assumiram tarefas e as cumpriram! E, ainda por cima, quando as duas ficam juntas, ninguém diria que são irmãs, pois se dão tão bem!”.

Está certo, sei no que você está pensando: “Ei, Leman, e essa agora? Pensei que filhos próximos na ordem de nascimento seriam diferentes como o dia e a noite! Como suas filhas se davam tão bem?”.

Hannah e Lauren *são* muito diferentes em certos aspectos, mas elas também se relacionam muito bem. A diferença de idade (mais de cinco anos) entre elas removeu muito da competição que Sande e eu testemunhamos entre nossos três filhos mais

velhos. Como tenho o que representa quase duas famílias separadas, também sei que, apesar de certas ordens de nascimento carregarem características específicas, a ordem de nascimento nem sempre é facilmente definida.

Certa vez, uma mulher chegou para mim depois de um seminário e disse:

— Dr. Leman, vejo duas ordens de nascimento diferentes em funcionamento na minha personalidade.

— Se você vê duas ordens de nascimento diferentes, você deve ser uma mistura — respondi.

— O que é isso?

— Bem, vamos dar uma olhada em sua família.

— Sou a mais nova, com uma irmã mais velha e três irmãos mais velhos — ela disse.

— Você vem de uma família grande, e é nela que geralmente se vê a maioria das misturas. Quando você chegou, seus pais eram veteranos, o que também pode afetar as tendências da ordem de nascimento, mas estou achando que uma série de

elementos tradicionais da ordem de nascimento ainda faz parte de sua personalidade.

— O que, por exemplo?

— Bem, já que você é a mais nova e sua irmã é tão mais velha, estou achando que, quando você tinha dois ou três anos, sua irmã mais velha foi quase como uma segunda mãe — eu disse.

— Sim, ela foi. E eu queria ser exatamente como ela. Ela era bibliotecária, e eu sempre quis ser bibliotecária.

— Também posso apostar que vocês foram tratadas de maneira muito diferente de seus irmãos.

— Como assim? — ela perguntou.

— Você já ouviu sua mãe chamar você e sua irmã de “as meninas”?

— Não com muita frequência. Por causa da diferença de idade, não fazíamos muita coisa juntos.

— Foi o que pensei. Vocês foram vistas como indivíduos. Agora, quantas vezes seus três irmãos eram tratados de “os meninos”?

— O tempo todo.

— Eles são um grupo, não são? Tem o mais velho, o do meio e o menorzinho. E aposto que a maioria deles segue os padrões tradicionais de ordem de nascimento.

— Seguem mesmo. Meu irmão mais velho realmente age como primogênito, e posso ver meu irmão do meio como o pacificador da família.

— Agora, me diga, com que irmão você tem mais dificuldade em se relacionar? — perguntei.

— É fácil: com o mais novo.

— Isso não me surpreende, mas, por que você acha que é assim, agora que me ouviu falar sobre ordem de nascimento?

— Bem, ele foi tratado como caçula de certa forma, já que é o menino mais novo, mas...

— Mas não teve os privilégios de caçula depois que você chegou? — concluí por ela.

— É verdade.

— Você vê como ele pode ter se ressentido? É como se você tivesse usurpado o direito de caçula.

Em uma família de apenas três meninos, ele teria um lugar de honra.

Uma luzinha acendeu em seus olhos.

— Agora estou entendendo. Sim, ele me diz com frequência que se ressentia de mim. Agora sei por quê. Acho que ainda sou mesmo um produto de meu ambiente.

— A boa notícia é que, com três irmãos mais velhos, você provavelmente se sente muito confortável perto dos homens.

— Sim.

— Deixe-me contar a você um segredinho: os homens adoram quando uma mulher os entende como homens. Você tem uma criação perfeita para ter um casamento muito bom.

— Isso é animador! — ela disse.

Se você aprendeu a se tornar produto de seu ambiente, como aconteceu claramente com essa mulher, pode desaprender os aspectos negativos e fortalecer os positivos. No caso dessa mulher, quis que visse por que ela e o irmão mais novo tinham

tantos conflitos —, mas também intencionei que ela começasse a pensar sobre como ter irmãos a preparou para uma vida feliz e bem-sucedida.

Como você pode usar o conhecimento de sua ordem de nascimento para ser quem quer ser — e para realizar o que deseja? Como pode expandir seus pontos fortes, superar os fracos e atingir seu potencial completo?

EXTRAIA O MÁXIMO DE QUEM VOCÊ É!

Se parte de sua personalidade está trabalhando a seu favor, vamos fortalecer isso. Mas, se um lado de você está começando a ficar desgastado demais (pelo menos do ponto de vista dos outros!), parta para a mudança.

Elizabeth tinha uma primogênita extraordinariamente cordata. O tipo de bebê que dorme à noite, que fica deitado calmamente na mesa enquanto suas fraldas são trocadas, e que praticamente agradece à mãe por colocá-la para dormir em seus momentos de soneca.

Quando a vi segurar seu segundo filho, não resisti:

— Você tem noção de como vai ser esse menininho?

Ela olhou para mim como se eu fosse louco. Como eu poderia saber? O bebê tinha menos de seis meses!

— Não, na verdade não — ela disse.

— Ele vai ser Átila, o huno. Você já criou uma santa, e esse pequeno chupetudo vai descobrir muito em breve o que ele precisa fazer para conseguir a mesma atenção.

Ela foi cética, assumindo que a complacência de sua primeira filha se devia inteiramente aos dons inatos (e sensacionais) de criação de filhos dela e de seu marido. No final, eu estava certo. Aquele menino cresceu tão diferente da irmã quanto o rúgbi do xadrez.

Avance um bom número de anos — o menino agora é adolescente e está em meu consultório depois de ter se metido em uma encrenca após

outra. Os pais acham que ele está possuído pelo demônio. Afinal, eles já tinham comprovado que conseguiam criar um anjo, então de onde tinha vindo aquele capetinha? Ele foi o único responsável pela decisão dos pais de ter só dois filhos — o casal não queria correr o risco de ter outra criança como ele.

Quando repassei com o jovem o ambiente de sua família e as pressões que ele deve ter sentido ao crescer com uma irmã tão perfeita e cordata, ele finalmente foi capaz de ver, pela primeira vez, a força contra a qual estava reagindo a vida toda.

— Você queria ser notado — expliquei. — Isso é natural. Mas não conseguia fazendo as coisas que sua irmã já tinha feito, sendo excessivamente cooperador e bom. Para conseguir a atenção de seus pais, precisava encontrar um caminho totalmente diferente: tinha de causar problemas.

Pude vê-lo concordando. Sabendo que ele estava pronto para a próxima pergunta, deixei escorregar:

— Então me diga, isso está funcionando para

você?

— O que está funcionando para mim?

— O papel de rebelde está lhe dando o que você quer? Você gosta de ser suspenso da escola, de ter amigos nefastos, de tratar os policiais da região pelo primeiro nome e de ter um futuro que, na melhor das hipóteses, vai ser como frentista no posto local da Texaco pelo resto de sua vida?

— Não é isso que eu quero — ele confessou, e rapidamente acrescentou — mas também não quero ser como minha irmã.

— É claro que não.

Nós então fizemos uma breve pesquisa de seus pontos fortes. Acredite se quiser, o rapaz era um líder. Ele não tinha nenhum problema para conseguir que a garotada o seguisse. Como era o primeiro filho homem, isso não me surpreendeu. O problema era que ele usava sua liderança de tal maneira que as pessoas acabavam machucadas e as leis, desrespeitadas.

— Você pode ser um líder mesmo assim — eu

disse — mas agora quero que você pense para onde quer levar as pessoas. Quer que elas o acompanhem até a cadeia ou prefere fazer algo positivo?

Ao longo de várias semanas seguintes, discutimos e trabalhamos seus outros traços positivos: facilidade para lidar com as pessoas, criatividade e disposição para assumir riscos (sua irmã mais velha não tinha uma célula de quem se arrisca no corpo). Começamos a desenvolver uma combinação de como essas mesmas qualidades poderiam ajudá-lo a ser bem-sucedido de uma maneira positiva.

Veja pelo lado bom!

Faça um inventário de seus traços positivos. Como essas qualidades podem ajudá-lo a ter sucesso?

ENTENDENDO O NINHO FAMILIAR

Se você fosse me consultar e nós começássemos a falar sobre ordem de nascimento, eu pediria que você criasse uma imagem do “ninho de sua família”. Gostaria de saber sobre mamãe pássaro, papai pássaro, o passarinho mais velho, o mais novo e assim por diante.

Vamos dar uma olhada em Andrea, por exemplo. Ela é a terceira de quatro filhos — é sete anos mais nova do que seu irmão mais velho, seis anos mais nova do que a irmã mais velha e dois anos mais velha do que a irmã mais nova.

Irmão mais velho: 39 anos

Irmã mais velha: 38 anos

Andrea: 32 anos

Irmã mais nova: 30 anos

Imagine que a Andrea acabou de entrar em meu consultório. Eu começo dizendo:

— Quero que você dê um passo atrás e olhe para os filhotes que saíram do ninho de seus pais. Vamos

escolher uma palavra, um adjetivo, para descrever a personalidade de cada pessoa. Que adjetivo você usaria para descrever seu irmão mais velho?

— Acho que o chamaria de ambicioso e líder.

— Eu disse *uma* palavra.

— Certo. Líder. Mas ele é realmente ambicioso. Hoje é presidente de sua própria empresa.

— E quanto a sua irmã?

— Ah, não sei o que acontece com ela. Ela é como que a excêntrica e rebelde do grupo. Cheryl não tem nada em comum com qualquer outro membro da família. Temos sorte se ouvimos notícias dela no fim do ano.

— Certo, vamos marcar a filha número 2 como a rebelde que se voltou contra a família inteira. Só por curiosidade, ela é bem organizada?

— De jeito nenhum! Nós a chamamos de Chiqueirinho.

— E quanto a você?

— É isso que eu não entendo. Li *Mais velho, do meio ou caçula* e me vi agindo como primogênita,

apesar de não ser. Na verdade, meu marido riu de mim semana passada porque íamos receber visitas dali a uma hora e ele me pegou limpando em cima da geladeira. “Andrea”, ele disse, “Marty só tem 1,75, e a mulher dele é mais baixa ainda! A única maneira de eles verem em cima da geladeira é com uma escada”. Mas eu não consigo evitar. Se sou a terceira filha, por que ajo como primogênita?

— Vou voltar a isso, mas, por enquanto, vamos passar para sua irmã mais nova — eu disse. — Diga-me o adjetivo dela.

— Ela se encaixa no molde, é a princesa clássica que não faz nada errado. Acho que é a favorita de meu pai, apesar de ele nunca ter admitido.

— O que ela faz hoje?

— É mãe e dona de casa, mas vende cosméticos Mary Kay nas horas vagas.

— Uma caçula vendedora? Não é nenhuma surpresa. E como ela se sai?

— Ela é a melhor, aquela que você nota a cinco quadras de distância.

— Como assim?

— Ela tem um Cadillac cor-de-rosa na garagem — disse Andrea. — É claro, hoje eles dão outras opções, mas Missy sempre foi espalhafatosa.

— Está certo, vamos chamar Missy de princesa. Agora, voltemos a você: por que você não se entende?

— Pareço muito uma primogênita, mas sou a terceira. Isso não faz o menor sentido para mim.

— Vamos olhar para o quadro geral. Seu irmão mais velho era o quê?

— Muito, muito bem-sucedido.

— E todo mundo o admira?

— Sim. Todos recorrem a ele com seus problemas, inclusive eu. Ele é um ótimo irmão.

— Você percebe, então, que sua irmã mais velha pode ter se sentido espremida, como se não fosse capaz de competir com esse irmão mais velho? E se a vida não fosse difícil o suficiente para competir com o sr. Super-Homem, você chegou atraindo a atenção de todos. Agora era a mascote da família.

Todo mundo a adorava. Mas, ao mesmo tempo, o intervalo de seis anos faz de você a primogênita da segunda família, não é?

Rotule seus irmãos

Como você descreveria cada um de seus irmãos, usando apenas uma palavra?

- Estudioso
- Atleta
- Encrenqueiro
- Rebelde
- Queridinho da mamãe
- Queridinho do papai
- Agressivo
- Mandão
- Maníaco por limpeza
- Esquisitão
- Maluco por computadores
- Solitário
- Carola
- Fera dos negócios
- Controlador
- Mãezona (ou paizão)

- Líder
- Santinho do pau
oco
- Srta. Perfeitinha
- Brigão
- Aventureiro
- Poeta
- Ativista
- Comediante

Qual dessas palavras corresponde ao papel de seus irmãos na família? Qual a ordem de nascimento deles?

— Sabe, é verdade. Acho que nunca pensei dessa forma, mas, com certeza, sou a irmã mais velha de Missy. Nossa outra irmã nunca quis ter nada a ver com ela.

— Agora o quadro está um pouco mais claro. Sua irmã mais velha assumiu o papel de rebelde. Quando você chegou, alguém tinha de dar um passo à frente e assumir um pouco de responsabilidade. Foi o que você fez. Em seguida, sua irmã mais nova nasceu e, logo acima dela, havia

uma versão feminina do Super-Homem. O que ela se tornou?

— Uma irresponsável com I maiúsculo? —
Andrea disparou.

— É isso mesmo, e você entende por quê?

— Porque eu era tão responsável, é isso que você está dizendo?

— É exatamente o que estou dizendo —
respondi: — É por isso que as coisas que fazem você ficar irritada parecem um desafio divertido para ela; é por isso que ela tem um carro cor-de-rosa e você, uma *minivan* preta.

Somente trabalhando para obter uma melhor compreensão de como seus irmãos influenciaram seu papel na vida, você poderá avaliar mais objetivamente a personalidade que desenvolveu em reação, como fez Andrea. Então você, um adulto maduro, terá condições de decidir se essas características estão funcionando.

Estão? Se não, não é hora de fazer alguma coisa a respeito?

COMO APROVEITAR AO MÁXIMO SUA ORDEM DE NASCIMENTO

Vou dizer isso alto e bom som: nenhuma das ordens de nascimento é melhor do que outra, são apenas diferentes. Se você é uma pessoa que gosta de triciclo, não há nada de errado com isso. É só ficar na pista para triciclos! Saia da pista de motociclismo, do contrário, correrá o risco de ser atropelado.

Toda personalidade relacionada à ordem de nascimento tem algo a oferecer. Até mesmo rebeldes têm seu espaço. De certa forma, Nelson Mandela e Moisés foram rebeldes. Eles desafiaram o *status quo* e trabalharam para fazer uma mudança positiva. Precisamos de pessoas que nos façam rir, assim como de indivíduos meticolosos que controlem nossos impostos. Precisamos de pessoas que concorram a cargos políticos e que construam empresas de sucesso, tanto quanto de gente que solucione impasses e aja como mediadores. Este mundo tem lugar para você, independentemente do

título que acha que melhor se encaixa em seu perfil.

Se você é caçula, estudar contabilidade porque seu irmão mais velho o fez provavelmente não vai funcionar. Aquelas quatro paredes vão começar a parecer uma prisão, a menos que você saia e tenha algum contato social. Você, caçula, vai descobrir que há outras profissões feitas sob medida para sua personalidade.

Se você é filho do meio, pergunte-se se realmente quer as pressões que acompanham ser o manda chuva no trabalho. Você quer ser a pessoa cuja decisão vai levar a empresa à falência ou finalmente torná-la lucrativa? Deseja desempenhar o papel de cara mau que tem de demitir os funcionários incompetentes ou preguiçosos? Se não quer, não ache que isso o torna menos competente do que um primogênito. Só significa que você precisa encontrar uma função diferente para realizar no trabalho.

Se você é primogênito, não se surpreenda se caçulas roubarem a atenção ou se filhos do meio parecerem gostar de discussões longas e emocionais

enquanto você fica de fora. Conversa fiada emocional provavelmente não é sua praia — você tentaria começar a resolver os problemas internos daquelas pessoas em cinco minutos. Relaxar também não é tão divertido para você.

FAZENDO AS PAZES CONSIGO

Depois de compreender sua ordem de nascimento, as outras pessoas podem deixar de parecer tão irritantes para você. Você não precisa mais adivinhar por que sua colega de quarto é tão bagunceira, por que seu supervisor é tão mandão, por que seu colega de trabalho não consegue lidar com mudanças, e por que seu vizinho sempre quer as coisas do jeito dele.

Esse conhecimento também facilita as relações familiares e proporciona reconciliação. Por exemplo, se você percebe que sua tendência é ir na direção oposta do irmão acima de você, isso pode colocar as coisas em pratos limpos com seus irmãos e você não vai mais precisar perguntar: “Por que

não sou como minha irmã?” ou “Por que meu irmão não é mais parecido comigo?”. E não deve mais ser um mistério para você por que um irmão seguiu o caminho que escolheu. Com base na ordem de nascimento, essa decisão provavelmente faz todo o sentido.

Se você cresceu brigando com seus irmãos, entendendo que tanta proximidade os tornou candidatos ideais para ir à guerra, pode tirar o “pessoal” da briga, passar a olhar para as situações que causaram as brigas com mais objetividade e começar a reconstruir um novo tipo de relacionamento.

Sei do que estou falando. Minhas duas filhas mais velhas nasceram com menos de dois anos de diferença. Elas nunca pararam de competir entre si — e, de certa forma, ainda competem. As duas mais novas têm uma grande diferença de idade e são as duas irmãs mais cooperadoras que já vi. Eu gostaria de ter algum crédito nisso — e realmente acredito que Sande e eu melhoramos como pais ao

longo dos anos —, mas a verdade é que muito da relação tem que ver com as dinâmicas da ordem de nascimento e com suas variáveis.

A mesma compreensão também pode ajudar a colocar as atitudes dos pais em perspectiva. A maioria dos pais se identifica com o filho da própria ordem de nascimento. Se mamãe é caçula, ela naturalmente se sentirá mais próxima da caçula. Se papai é filho do meio, ele vai cuidar do filho do meio, sabendo de antemão como é fácil que ele seja negligenciado.

Quando você repassa suas lembranças com os princípios da ordem de nascimento em mente, como isso muda sua forma de pensar? Talvez você seja primogênito e seu pai caçula tivesse um fraco pelo caçula da família. Mas isso significa que ele não amava você? Não, é só um fenômeno que aconteceu naturalmente. Seu pai era caçula, e ele é um ser humano. O fato de ter agido como agiu — mimando e protegendo o caçula — não diz nada sobre seu valor pessoal. Mas diz tudo sobre a

história de seu pai. A vida é muito curta para levar isso para o lado pessoal.

A ironia nesse aspecto é que, ao mesmo tempo que os pais se identificam com os filhos da mesma ordem de nascimento, também tendem a bater de frente com eles. Um pai e um filho primogênitos provavelmente terão rixas bem violentas. Espera-se que nunca saiam no braço, mas, meu amigo, suas vontades férreas e seus desejos de controle criarão uma boa quantidade de faíscas. Da mesma forma, dois primogênitos que trabalhem juntos podem brigar feio verbalmente o tempo inteiro, e dois caçulas em um escritório podem ter grandes dificuldades de realizar qualquer coisa (eles estão ocupados demais contando histórias).

O que isso tudo significa? Dê a si mesmo e aos outros uma forte dose de misericórdia. Rompa as rixas de longa data. Reconcilie-se com aquele colega ou irmão difícil. Considere dar a seu pai ou a sua mãe uma segunda chance. Não leve reações naturais para o lado pessoal. Perceba que todos cometem

erros, inclusive você.

Você nunca será perfeito. Contudo, ao entender sua personalidade, as características relativas a sua ordem de nascimento e as variáveis que a afetam, pode:

- identificar suas fraquezas e trabalhá-las;
- familiarizar-se com seus pontos fortes e torná-los mais fortes ainda;
- entender suas tendências como primogênito, do meio, caçula ou filho único e criar um círculo complementar de amigos e pessoas em sua vida que o ajudem a se equilibrar.

O que fazer na terça-feira

1. Identifique sua ordem de nascimento.

- caçula
- do meio
- primogênito

- filho único

2. Repare nos traços de personalidade de sua ordem de nascimento. Com qual você se identifica? Com qual não?

3. Analise as variáveis.

- Diferença: são mais de cinco anos entre você e seu irmão logo acima?
- Gênero do irmão: você é o primeiro de seu gênero na família?
- Diferenças físicas, mentais ou emocionais.
- O efeito liquidificador.
- A ordem de nascimento e a personalidade de seus pais.

4. Você poderia ser uma mistura? Por exemplo, você pode ser filho do meio, mas, por causa das variáveis acima, também assumiu muitos dos papéis e várias características de primogênito.

SEÇÃO BÔNUS PARA OS CURIOSOS

Quem é quem?

*Por que os famosos são como são?
Tem tudo a ver com a ordem de
nascimento.*

ADIVINHE QUEM É?

Olhe novamente o capítulo anterior e veja as características rápidas do caçula, do filho do meio, do primogênito e do filho único. Em seguida, tente adivinhar a ordem de nascimento destas pessoas conhecidas. (As respostas estão no final do livro em Notas).[\[19\]](#)

Barack Obama

Steve Martin

Robert De Niro	Dwight Eisenhower
Hillary Clinton	Ellen DeGeneres
George Bush pai	Anthony Hopkins
Eddie Murphy	James Earl Jones
Martin Short	Bill Cosby
Laurence Fishburne	Whoopi Goldberg
Jay Leno	Chuck Norris
Tommy Lee Jones	Sylvester Stallone
Harrison Ford	Danny DeVito
Grover Cleveland	Reese Witherspoon
Stephen Colbert	Jim Carrey
Jennifer Aniston	Ben Affleck
Angelina Jolie	Oprah Winfrey
Brad Pitt	Richard Nixon
John F. Kennedy	Chevy Chase
Steve Carell	Ronald Reagan
Jon Stewart	Donald Trump
Billy Crystal	

Exemplos clássicos de ordem de nascimento

Já se perguntou por que o pessoal de Hollywood é como é?

A seguir estão as histórias reais de pessoas famosas que são exemplos clássicos de cada ordem de nascimento. Como a ordem de nascimento desempenhou seu papel para determinar quem são essas pessoas e o que elas realizaram? Veja se você consegue descobrir.

Dica: o que você aprender pode ajudá-lo a descobrir o “novo você” também.

OPRAH WINFREY

Uma primogênita fazendo o que é certo

Você pode saber que Oprah foi indicada ao Oscar por seu trabalho em *A cor púrpura*. Mas você sabia que esse foi o primeiro filme de Oprah? Isso não é

bem típico de um primogênito? Você começa a atuar, é indicada ao Oscar e então vai fazer outra coisa — como se tornar a apresentadora negra mais rica de todos os tempos.

Oprah sabe o que é sucesso. Seu programa diário é o número um há anos e, quando ela lançou sua revista, foi direto ao topo — o lançamento de revista mais bem-sucedido da história. Oprah também lançou uma série de seminários de um dia intitulados “Viva o melhor de sua vida”. Os 1.600 lugares em Baltimore — a US\$ 185 cada, veja você — se esgotaram em 47 minutos.

Nem tudo o que ela toca vira ouro (o filme *Bem Amada* não rendeu tanto), mas, se você pudesse comprar ações de uma pessoa, uma das melhores opções seria investir uma grande porcentagem de seus fundos na Oprah Ltda.

Já estive com Oprah. Na verdade, fiquei completamente constrangido no programa dela. Isso aconteceu em tempos anteriores a Oprah se tornar OPRAH. Ela era bem conhecida de forma

geral, mas não tinha esse nome tão familiar que tem hoje. Passei a primeira parte do programa chamando Oprah pelo primeiro nome, como faço com todos os apresentadores. Gosto de ser amigável.

Imagine como fiquei constrangido quando o produtor veio até mim durante o intervalo e disse: “O senhor está indo muito bem, dr. Leman, mas o nome dela é Oprah, não Ofrah”.

Apesar de meu engano, Oprah não deve ter ficado brava comigo, pois me convidou para voltar quatro vezes.

Fiel a seu jeito de primogênita, Oprah não quer apenas entreter — ela deseja fazer a diferença. “Eu não tenho qualquer esperança ou sonhos específicos para o futuro”, disse à revista *Good Housekeeping*. “Sou apenas uma voz tentando ajudar as pessoas a redescobrir o melhor de si mesmas.” Em um artigo que escreveu, Oprah afirma: “Quero que meu trabalho, todo o meu trabalho — filmes, livros, televisão —, seja uma luz na vida das pessoas”. Para

cumprir essa meta, em 1998, Oprah levou sua audiência de mais de vinte milhões de pessoas a fazer exercícios de autoaperfeiçoamento, chamando seu programa de “TV Mude Sua Vida”.

Esse tema perpassou o trabalho de Oprah durante toda a sua carreira. Em uma cerimônia de colação de grau na Roosevelt University em 2000, em Chicago, ela disse aos graduados:

Existe um chamado sagrado na vida de cada um de nós que vai além do diploma que estão para receber. É um contrato sagrado que vocês fizeram e que eu fiz com o Criador quando viemos à existência. Não foi apenas o encontro do espermatozóide e do óvulo que formou a essência de quem fomos criados para ser. Você fez um contrato, ouviu um chamado. Quer saiba disso quer não, é sua função descobrir qual é esse chamado e dar um jeito de realizá-lo.

A terrível infância de Oprah é bem conhecida. Apesar de ser primeira filha, ela teve poucos

privilégios. Nasceu em uma família muito pobre, sofreu abuso sexual e estupro e, aos catorze anos, deu à luz uma criança que não sobreviveu. Em razão de seu início difícil, as realizações de Oprah se tornam ainda mais incríveis.

Primeiros filhos geralmente são estudiosos — ou, pelo menos, costumam ter alguns livros na cabeceira da cama. Oprah é bem conhecida por ser amiga dos livros. Ela descreve seu fim de semana ideal como devorar três livros de pijama. O Clube do Livro de Oprah revitalizou uma indústria editorial debilitada quase sozinho, especialmente na área de romances, quase garantindo um lugar na lista nacional de livros mais vendidos.

Na verdade, os livros tiveram um papel crucial em ajudar Oprah a superar seu começo difícil. Ela disse: “Para mim, conseguir um cartão da biblioteca foi como obter a cidadania norte-americana”. Como Ron Stodghill escreveu na revista *Time*, Oprah usou “com vontade férrea os protagonistas que encontrou na literatura negra para soltar seus

sonhos e ir além do trabalho massacrante que parecia ser o destino da maioria dos negros que ela conhecia”.

Como minha esposa primogênita, Oprah gosta de agradar. Ela certa vez deliciou uma plateia em Baltimore com histórias sobre sua “doença de satisfazer”. Nem todos os primogênitos são agradadores, mas muitos deles são assim (em especial as mulheres).[\[20\]](#) Oprah falou sobre como sua necessidade de agradar costumava fazê-la ficar para trás, até que ela a dominou:

Anos atrás, quando eu estava enlouquecendo ao tentar agradar todo mundo, disse a Sidney Poitier que não importava quão duro eu trabalhasse, parecia não conseguir fazer o suficiente para satisfazer as expectativas das outras pessoas, e ele respondeu: “É porque você está carregando os sonhos deles. O que você tem de fazer é descobrir o que espera de si mesma e aprender a viver com isso”. Isso me ajudou muito. Tive de deixar para lá as expectativas das outras pessoas e aprender a viver com a parte mais pura de mim mesma.

Mesmo gostando de agradar, Oprah também aprecia estar no controle — outra característica típica de primogênito. Ela ainda assina todos os cheques de mais de mil dólares em sua empresa, Harpo Entertainment Group, e escrutina meticulosamente os menores que outras pessoas assinam por ela. Firma acordos rígidos de confidencialidade, para a vida toda, com funcionários de todos os níveis. E protege suas aventuras fora do ar com a mesma ferocidade. Quando a Hearst (editora da revista *O*) planejou associar a primeira edição da revista de Oprah com a *Cosmopolitan*, colocando as duas publicações juntas em um *display* especial, Oprah pegou o telefone e os deteve na hora. “Não vou ser usada para vender uma de suas outras revistas”, ela disse. “Eu não tenho nada a ver com a *Cosmo*.”

Apesar de ser, até certo ponto, controladora, Oprah é muito boa com sua equipe. Ela gosta de

levá-la para fazer compras, e, por ter participado de seus programas, sei que seus assistentes fariam qualquer coisa por ela. Oprah é muito leal e espera 100% de lealdade em troca. Se quer atingir seu lado ruim, é só quebrar a confiança dela — você já era. No livro *Legends*, Maya Angelou escreveu um tributo comovente a Oprah:

Ela nasceu pobre e impotente em uma terra em que o poder é o dinheiro e o dinheiro é adorado. Nasceu negra em uma terra onde a força é branca e o branco é adorado. Nasceu mulher em uma terra em que as decisões são masculinas e a masculinidade impera. Essa bagagem opressiva parecia indicar que a viagem era improvável, se não totalmente impossível. Ainda em meio às montanhas do Mississippi, a pequena e simples garota negra com um nome engraçado decidiu que deveria viajar e que faria isso carregando a própria bagagem.

Talvez, sem perceber, Angelou menciona mais adiante que, por trás do sucesso impressionante de

Oprah, está seu papel de grande irmã dos Estados Unidos: “Ela é a suposta irmã de coração grande de todos, que chega aonde os medrosos não se atrevem”.

Que ótimo rótulo. Tudo que Oprah faz, milhões querem copiar. Lemos os livros que ela recomenda. Ouvimos os convidados que ela traz a seu estúdio. E até quando ela faz alguma loucura, como correr uma maratona, nós vamos atrás. Talvez seja só uma coincidência o fato de que, no ano após Oprah correr a maratona de Washington, a participação tenha aumentado de 15% a 20%. Porém, o treinador de Oprah, Bob Greene, não acredita nisso: “[Oprah] tem um efeito tremendo sobre as pessoas [...] Ao longo dos anos ela esteve disposta a levar sua vida e suas lutas a público, e as pessoas se identificam com ela”. Acho que nós só ansiamos por seguir nossa irmã mais velha.

Oprah descobriu sua força ao se aproximar dos outros. Ela aceitou satisfeita o papel de irmã mais velha dos Estados Unidos. Em vez de se deixar

afundar pela amargura, usou suas características para ajudar as pessoas — e isso retornou para abençoá-la. Oprah contou a um repórter da revista *Newsweek* um incidente no qual um homem parou para agradecer-lhe por seu impacto:

Acho uma realização inacreditável que eu, uma criança negra que se sentia tão pouco amada e tão isolada — a emoção que eu mais sentia quando criança era a solidão —, agora veja exatamente o oposto ocorrendo em minha idade adulta. Geralmente, as pessoas se arrastam até o futuro carregando o peso de seu passado. Mas, para mim, as coisas formaram um círculo completo. Sinto-me abraçada pelo amor das pessoas. Acho que esse é um presente extraordinário.

Oprah usou a sensação espinhosa de alienação para empurrá-la em uma direção positiva — com o objetivo de mudar o mundo.[\[22\]](#)

Além de Oprah, outros artistas e atores primogênitos incluem Harrison Ford, Matthew

Perry, Jennifer Aniston, Angelina Jolie, Brad Pitt, Chuck Norris, Sylvester Stallone, Reese Witherspoon e Ben Affleck. Bill Cosby, um dos maiores comediantes de todos os tempos, também é primogênito. Cosby, que concluiu o doutorado, é um perfeccionista. Ele deu a todos os filhos nomes começando por “E”, para lembrá-los de sempre buscar a excelência.

Se você é primogênito...

Pode ser que você nunca seja a alma da festa. Talvez entre em atrito com algumas pessoas por seus modos perfeccionistas. Mas pode realizar muita coisa, mais do que os caçulas jamais sonhariam. Terá suas próprias batalhas para vencer — solidão, talvez, ou uma tendência a agradar os outros, se você for um primogênito cordato —, mas, se encarar esses obstáculos de cabeça erguida, há muito pouco que não possa fazer. Você nasceu para

o sucesso.

ROBERT DE NIRO

Primeiro e único

O ator, diretor e produtor Robert De Niro Jr., vencedor de dois Oscars e de um Globo de Ouro, é um filho único clássico. Famoso por sua atenção a detalhes ínfimos, ele conquistou a reputação de ser um dos maiores atores e dos mais trabalhadores de todos os tempos. Ele foi incluído no *ranking* “Os Cem Maiores Astros de Cinema de Todos os Tempos” da revista *Empire* em 1997 e eleito o melhor ator de todos os tempos na FilmFour.com em 2002. Também foi incluído no *Hall* da Fama Ítalo-Americano em 2002.

Segundo o *site* de Robert De Niro:

Ao longo de quase quarenta anos, Robert De Niro se estabeleceu como um dos atores mais respeitados das telas na

história do cinema. Ele conquistou essa posição através do perfeccionismo incansável no trabalho e da ferocidade com que protege sua vida pessoal.[\[21\]](#)

Esse perfeccionismo, foco e intensidade são traços de personalidade de um filho único. Para todos que viram um filme de De Niro, não há dúvida de que sua habilidade de atuação se destaca entre os demais.

Ele nasceu em Nova York, filho de dois artistas respeitados — Virginia Admiral, pintora, e Robert De Niro, pintor e escultor — que se divorciaram quando ele tinha dois anos. De Niro cresceu no bairro de Little Italy em Manhattan com sua mãe, mas seu pai (que se mudou para a Europa) o visitava regularmente. De Niro era um menino tímido que preferia a leitura aos companheiros de brincadeira (um traço de filhos únicos — os livros são seus melhores amigos). Muitos pintores, poetas e críticos renomados visitavam sua casa. (Mais uma

vez, outra experiência de filhos únicos: viver rodeado de pessoas mais velhas e perfeccionistas ou excelentes em seu ofício.) Curiosamente, quando seu pai o visitava, levava-o ao cinema. Depois, De Niro interpretava o filme que tinha acabado de ver, aprendendo a representar os personagens. Ele descobriu seu amor pela interpretação pela primeira vez aos dez anos e representou o Leão Covarde em uma produção de *O mágico de Oz*, na escola. Ao notar sua habilidade para a atuação, sua mãe o matriculou na New York's High School of Music and Art, mas ele saiu, para andar por um breve período com a gangue da rua.

De Niro, porém, não ficou fora da linha por muito tempo (outro traço dos filhos únicos). Com dezesseis anos, estava excursionando com uma produção de *O urso*, de Tchekhov. Aos dezessete, depois de sair do cinema com um amigo, afirmou que seria ator de cinema. Então, abandonou o último ano do ensino médio e ingressou na escola de teatro.

De Niro passou grande parte dos anos 1960 trabalhando em teatro e produções off-Broadway. Sua primeira chance surgiu quando o diretor Brian De Palma o escalou para *A festa de casamento*, mas o filme demorou seis anos para ser lançado. Em 1973, ele conheceu o diretor Martin Scorsese (eles tinham crescido no mesmo bairro, mas não foram colegas quando crianças) no filme *Caminhos perigosos*. Também interpretou Bruce Pearson, jogador da liga principal de beisebol acometido pela doença de Hodgkin em *A última batalha de um jogador*. Para interpretar o personagem de Pearson, De Niro pesquisou seu papel fazendo gravações de vozes com sotaque sulista.

Foi exatamente essa atenção a detalhes — com pesquisas profundas para retratar os personagens — que marcou a carreira de De Niro. Por exemplo, ele trabalhou como motorista de táxi por três meses para fazer *Taxi Driver*; aprendeu a tocar saxofone para *New York, New York*; morou na Sicília para *O*

poderoso chefe II e aprendeu a falar siciliano fluentemente a fim de representar bem o mundo da máfia. (Seu desempenho como o jovem Don Vito Corleone em *O poderoso chefe II* valeu seu primeiro Oscar de melhor ator coadjuvante — o primeiro ator a receber o prêmio falando apenas em língua estrangeira! Isso é que é filho único.) Para o filme *Touro indomável*, De Niro treinou para ser lutador de boxe com o lutador de luta livre Jake LaMotta por um ano inteiro antes de o filme ser produzido. Ele também ganhou 27 quilos para essa atuação, mostrando até que ponto era capaz de chegar para criar um personagem autêntico. O filme *Os bons companheiros* solidificou a fama de De Niro com sua *performance* excepcional.

No final dos anos 1980, ele fundou a própria empresa, a TriBeCa Films. Para explicar por que criou a própria produtora, disse:

Existem aqueles caras a quem chamamos de paletós. Eles têm o

poder de dar o OK para um filme. São como os pais, bem-sucedidos, que falam: “A grana é nossa”. Mas, ao mesmo tempo, dizem para nós, atores: “Amamos vocês. Não podemos viver sem vocês”. Eu sei, estive por perto um tempão. Vi os paletós tomarem conta do galinheiro. Acho que posso fazer tão bem quanto eles ou até melhor. Deixe-me tentar.[\[23\]](#)

Sacou? “Posso fazer tão bem ou até melhor.” Essa também é uma característica dos filhos únicos.

E ele não parou ao criar a própria produtora de cinema. Também é sócio de vários restaurantes em Nova York e San Francisco. O que ele faz em sua vida particular, porém, se mantém privado. Você raramente vê uma referência a Robert De Niro nos tabloides, porque ele preserva sua vida pessoal, e poucos detalhes são conhecidos. Quando a imprensa fala a seu respeito, ele raramente se dá ao trabalho de se defender ou de dar sua versão da história. Mas, de vez em quando, seu coração aparece. No Oscar de 1981, ele usou uma fita verde na lapela em memória de várias crianças afro-

americanas que foram vítimas de um *serial killer* em Atlanta.

Robert De Niro se mostrou um indivíduo excepcional, focado, respeitado pelos outros e apaixonado por tudo o que faz. Ele corre atrás de todos os objetivos que persegue. Como o próprio De Niro disse: “Você terá bastante tempo para descansar quando estiver morto”.[\[24\]](#)

Contudo, o que costuma faltar para todo filho único é a habilidade de reduzir o ritmo e desfrutar a família. De Niro foi casado duas vezes — a primeira vez por doze anos com Diahnne Abbott. Em 1997, nove anos depois do divórcio, ele se casou com Grace Hightower, apenas para preencher os papéis do divórcio dois anos depois. No entanto, a seu favor (especialmente em Hollywood, onde os relacionamentos mudam a todo instante), os dois de alguma forma conseguiram acalmar a turbulência das águas, renovaram os votos de casamento e estão juntos até hoje.[\[25\]](#)

Outros filhos únicos bem conhecidos por seus

papéis dramáticos e às vezes cômicos incluem Laurence Fishburne, Anthony Hopkins, James Earl Jones, Tommy Lee Jones, William Shatner e Robin Williams.

Se você é filho único...

Saiba que não há problemas em se propor a mudar o mundo. Sua pulsão para o sucesso e para a conquista de um estado raro de excelência vai inspirar a todos nós. Mas faça um favor a si mesmo: deixe seu cabelo ficar um pouco bagunçado. Aprenda a desfrutar a vida nesse meio-tempo. Encontre um homem ou mulher amorosos, que faça você rir e se alegrar de vez em quando.

Há coisas neste mundo que precisam ser mudadas. Mas também há aquelas a ser apreciadas. Não sacrifique uma pela outra.

DAVID LETTERMAN

No meio e lutando por respeito

David Letterman, um filho do meio (segundo de três), tem a mesma profissão de Oprah Winfrey — ambos fazem parte da indústria do entretenimento. Mas primogênitos como Oprah Winfrey e Angelina Jolie tentam mudar o mundo. Caçulas como Jay Leno e Julia Roberts serão amados universalmente por seu trabalho e seu jeito adorável. E filhos do meio em Hollywood vão, muito provavelmente, lutar por respeito. Com certeza, esse é o caso de David Letterman.

O exemplo mais vívido de ordem de nascimento ocupando o centro do palco aconteceu no início dos anos 1990, quando Johnny Carson se aposentou e Jay Leno foi escolhido para substituí-lo como apresentador do *The Tonight Show*. Durante anos, Letterman foi visto como o príncipe sucessor, o comediante previsto para ter o maior trabalho na televisão no programa mais longo da história. Ele era claramente a escolha de Johnny Carson

(Johnny, por sua vez, também é filho do meio).

Curiosamente, Jay Leno é o caçula com tendências clássicas de caçula. Segundo um jornalista: “Em certo momento de sua vida, Jay pensou que seria um vendedor de seguros engraçado”. Ele desenvolveu o humor muito cedo. Era levemente disléxico e compensou isso abastecendo seus amigos e professores de risadas. Sua professora da quinta série escreveu um comentário típico para o boletim de um caçula: “Se [Jay] aplicasse nos estudos o esforço que investe para ser engraçado, seria um estudante nota dez. Espero que ele nunca perca o talento para fazer as pessoas rirem”.

A fim de conseguir o trabalho no The Tonight Show, Jay trabalhou a favor do sistema. Ele era um grande falador, então fez apresentações especiais para as afiliadas regionais da NBC, deu um monte de entrevistas em jornais locais e fez toda aquela coisa de relações públicas para ver seu nome circulando. Também fez coisas loucas como se

esconder em um armário para ouvir conversas sobre quem seria escolhido e admitiu ter feito um grande esforço politiquês e campanha em prol da vaga disputada. Caçulas nascem manipuladores e amam a emoção da caça, de modo que não é surpresa, para mim, que o caçula tenha vencido o jogo.

Filhos do meio tendem a nem sequer entrar no jogo, o que o próprio Letterman admite. Quando lhe contaram que Leno disse: “Gosto desse jogo”, ele respondeu: “Eu nem sabia que isso envolvia um ‘jogo’. Ou não o reconheço, ou não o jogo”. Um escritor destacou que Letterman era “educado demais para azeitar sua própria ascensão”. Ele explica: “Eu apenas gosto de pensar que, se você trabalha duro e faz um programa muito legal, as pessoas vão gostar de você. Ha, ha. E então, dezesseis anos depois, você descobre: não necessariamente!”.

Como a maioria dos filhos do meio, Letterman tende a ser muito reservado, o que não combina tanto com sua profissão. Quando Bill Carter, que

escreveu um livro sobre a batalha Leno-Letterman na sucessão de Johnny Carson, apareceu no *talk show* de Tom Snyder, Letterman telefonou, disfarçando a voz e assumindo a personalidade de um caminhoneiro, divagando sobre todo tipo de assunto. Ele mais tarde contou a outro repórter que seu único propósito com a ligação, que parecia durar para sempre, foi evitar, durante o maior tempo possível, que o escritor do livro falasse sobre ele. “Eu só não queria ouvi-los falar sobre aquilo”, contou ao escritor e amigo Bill Zehme.

Letterman pode parecer excêntrico para os outros, mas eu vejo um filho do meio tentando sobreviver em um mundo de caçulas. Até contratou uma pessoa para esvaziar os corredores quando ele passa, para que ninguém possa olhar para ele ou pará-lo para conversar.

Apesar de todo o seu sucesso, Letterman ainda não consegue se ver como alguém bem-sucedido. Certa vez, ele estava no deque de uma casa de praia espetacularmente bonita em Malibu, olhando para

o oceano Pacífico, quando disse tristemente:

— Gostaria de poder ter algo assim.

O anfitrião olhou para ele atônito.

— Dave — replicou — você *pode*.

Zehme explica:

— O luxo o deixa constrangido; ele prefere acreditar que não merece. O fato de ganhar, segundo consta, [milhões de dólares] por ano não muda esse quadro. Na cabeça dele, insiste que está a um piscar de olhos do fracasso e da ruína.

Apesar de parecer duro dizer isso, já que Letterman é muito bem-sucedido, não me surpreende que ele tenha dificuldades nesse aspecto. Trata-se de um filho do meio fazendo um trabalho sob medida para um caçula. Seu produtor anterior, Robert “Morty” Morton, admitiu isso: “[Dave é] basicamente o mesmo cara até a hora do programa. Então ele assume uma personalidade diferente naquela uma hora, mas depois está de volta novamente”. Mesmo que filhos do meio consigam se sobressair de sua ordem de nascimento, ainda

assim pagam um preço alto por dar um passo na direção de um terreno pouco familiar e certamente desconfortável.

James Wolcott, ao escrever para a *New Yorker*, analisa Leno e Letterman da seguinte forma:

Qualquer que seja a noite, a diferença entre Letterman e Leno não é uma questão material ou de talento, mas de temperamento. Leno [...] é uma máquina de venda automática de piadas previsíveis de Las Vegas. Letterman é menos controlável [...]. Letterman cometeu erros técnicos piores, grosseiros, que expuseram a amarração de seu programa e sucumbiu a atos de autodepreciação que beiravam o masoquismo. O exemplo mais gritante foi a vez em que esmurrou um boneco de tamanho real dele mesmo no ar, dando-lhe vários tiros na cabeça. Sua neurose atingiu dimensões clássicas. Por acaso, eu estava lendo *The Neurotic Personality of Our Time*, da dra. Karen Horney recentemente e (exceto pelas páginas que me remeteram a mim mesmo) em quase todos os capítulos eu gritava: “Dave, Dave, Dave”.[\[26\]](#)

Apesar de Wolcott não usar essa linguagem, o que ele essencialmente diz é que Leno é um caçula típico e Letterman é o típico filho do meio, sem dúvida. Ele destaca: “É questionável se [Dave] chega a ficar feliz no ar, por causa dos desejos irreconciliáveis de ser o centro magnético e de ser deixado[...] em paz”[\[27\]](#) — clássico comportamento de filho do meio.

Letterman tem feito o melhor que pode para transformar seu trabalho, mas nos moldes de um filho do meio. Ele disse a um jornalista: “Todo dia é uma concessão”. Quase todos os filhos do meio assumem essa atitude; nunca ouvi um caçula dizer isso. Outro escritor descreveu Letterman como “o grande nivelador da América”.

Também como muitos filhos do meio, Letterman parece ser bastante leal. Quando chegou a hora de virar o jogo e demitir alguém, ele o fez no clássico estilo do meio. “Como nós nunca tínhamos feito isso, fizemos com calma e acabamos aconselhando essas pessoas, e assim por diante”,

afirmou. “No final do dia, estávamos fracos, exaustos, foi uma situação horrível.”

Também é uma situação na qual você não vai encontrar muitos primogênitos ou caçulas. Na verdade, Letterman pode levar isso quase a um extremo. Quando uma mulher foi presa e processada por persegui-lo de maneira bastante assustadora, o promotor público insistiu que Letterman nunca foi “vingativo. Ele queria que ela procurasse ajuda”. Um caçula como eu iria querer uma pessoa louca desse jeito trancafiada (e que a chave fosse jogada fora!).

A lealdade dos filhos do meio inspira mais lealdade. Apesar do fato de Leno ter assumido o antigo programa de Carson, Johnny compareceu três vezes ao programa de Letterman no ano seguinte, sem aparecer uma vez sequer no de Leno.

Repare nas expectativas de fracasso, autodepreciação e desconforto com os holofotes de Letterman. Você verá similaridades na vida de muitos filhos do meio. Mas David Letterman usou

o melhor de sua ordem de nascimento para realizar o máximo.[\[28\]](#)

Outros filhos do meio que usaram sua ordem de nascimento com uma tremenda vantagem são George Bush pai, Dwight Eisenhower, Grover Cleveland, John F. Kennedy, Richard Nixon e Donald Trump.

Se você é filho do meio...

Conscientize-se de que recebeu acusações injustas de todos em sua família. Seria fácil cair na armadilha do “pobre de mim” — a síndrome do filho do meio espremido. Em vez disso, lembre-se de que filhos do meio se tornam pessoas como Donald Trump, Steve Forbes e Bill Gates — todos eles se deram muito bem na vida, você não acha? Francamente, o fato de nunca ter tido mamãe e papai só para você, de ter negociado e feito concessões para tudo na vida — sem contar as

roupas aproveitadas que recebeu de seu irmão ou irmã mais velhos —, o prepararam melhor do que ninguém na família para viver a vida da melhor maneira.

JIM CARREY

O lendário caçula

Jim Carrey dá continuidade a uma longa linha de comediantes clássicos que vem desde Jerry Lewis e Laurel e Hardy. Poucos atores de qualquer tipo concorrem com a incrível série de sucessos, que inclui *Ace Ventura*, *Para sempre Batman*, *O Máscara*, *O show de Truman*, *O mentiroso*, *Débi e Loide*. Mas você sabia que esse ator talentoso estudou apenas até o primeiro ano do ensino médio e que sua infância não foi nada fácil?

James Eugene Carrey nasceu em uma cidade ao norte de Toronto, no Canadá, em 1962. Ele tinha três irmãos mais velhos, Pat, John e Rita. Sua mãe, Kathleen, sofria de depressão e ficava doente com

frequência, com problemas reais ou imaginários. Carrey fez o que podia para divertir sua mãe — para ajudá-la a se sentir melhor — imitando um louva-deus ao lado de sua cama ou conhecidos astros da TV. Percy, o pai de Carrey, era engenhoso e muito divertido. Fora saxofonista de uma grande banda, mas tinha vendido seu sax e seus sonhos para trabalhar como contador. Seu sogro sempre se referia ao educado Percy como “fracassado”. (Carrey, mais tarde, baseou o personagem Stanley Ipikiss, de *O máscara*, em seu pai).

Desde o início de sua vida, Carrey ansiava por atenção — de sua família e de todo mundo — e deu um jeito de conseguir. Ele adorava a época do Natal, quando as visitas aos parentes aumentavam sua audiência. Era obcecado por programas de TV. Aprimorava suas imitações dos astros (e também de seu avô alcoólatra) e organizava espetáculos individuais no porão de sua casa. No primeiro ano do ensino médio, Carrey “atuava” tanto como palhaço da classe que os professores logo se deram

conta de que a única maneira de acalmá-lo era reservar dez minutos no final de todo dia de aula para ele divertir os colegas. (Hum, esse caçula da família se identifica com o amor pelos holofotes. Se *meus* professores tivessem sido tão espertos quando eu era criança...)

Aos dez anos, ele já tinha tentado publicar um livro de poemas e havia enviado seu currículo pelo correio para os produtores do *The Carol Burnett Show*. Usava seus sapatos de sapateado na cama, para o caso de seus pais precisarem ser alegres.

Então, quando Carrey estava no primeiro ano do ensino médio, sua família afundou na pobreza depois que Percy perdeu o emprego e foi forçado a vender a casa. A família se mudou para Scarborough, uma região industrial nos limites de Toronto. A fim de garantir o sustento, todos começaram a trabalhar como guardas ou zeladores na fábrica da Titan Wheels. Carrey cumpria um turno de oito horas depois da escola, esfregando banheiros, mas determinado a escapar para uma

vida melhor. Suas notas na escola diminuíram, já que as aulas não eram mais a prioridade. Carrey se sentia mais confortável vandalizando o bairro com seus irmãos e representando para sua mãe acamada do que tentando competir na escola por notas que ele sabia que não conseguiria.

Com o tempo, a família Carrey se encheu da vida na fábrica e pediu demissão. Eles logo ficaram sem casa, vivendo por um tempo numa *van* da Volkswagen no jardim de um parente até conseguirem se mudar novamente para Scarborough.

Mais ou menos nessa época da vida, Carrey começou a pensar: “Minha família meio que começou a degradingolar. Eu estava com raiva do mundo por fazer isso com meu pai”.[\[29\]](#)

Aos quinze anos, ele fez sua estreia no clube de comédia Yuk Yuk, vestido com uma roupa de poliéster amarelo com abas como um fraque, feita por sua mãe e parecida com a que usaria mais tarde em *O Máscara*. O evento foi um desastre, mas

Carrey não desistiu. Aos dezesseis, saiu da escola para começar uma carreira como comediante *stand-up*. Percy, que sofria de distúrbio bipolar, mas que tinha algo de comediante também, ajudou o filho a praticar no início. Carrey queria ser como seu grande herói, Jimmy Stewart — um cara legal, com vários talentos, mas, diferentemente de Percy, sem ingenuidade.

Aos dezessete anos, Carrey se mudou para Los Angeles e começou a trabalhar no Comedy Club, onde foi descoberto por Rodney Dangerfield e contratado para abrir seus *shows*. Dois anos mais tarde, porém, Carrey estava sem trabalho de novo, depois que seu número fracassou em Las Vegas. Ele não parecia ser capaz de dar um passo adiante no negócio e ficou profundamente preocupado. Seu medo só aumentou quando, após ser convidado para o *The Tonight Show* de Johnny Carson, ele apresentou suas imitações, mas não foi convidado por Johnny para o sofá para uma conversa sobre

carreira. (Para um caçula, não ser incluído é uma das piores coisas que pode acontecer.)

Carrey voltou sua atenção para o cinema, fazendo sua estreia em *Rubberface*, em 1981. Contudo, não obteve sucesso nas bilheterias até *Ace Ventura* — mais de dez anos depois. Quando finalmente estava ganhando um bom dinheiro, trouxe os pais de Toronto para morar em sua casa em Los Angeles. Mas os filmes em que trabalhou depois não foram bem, então seu dinheiro acabou em um ano e ele teve de mandar os pais de volta para Toronto.

Jim Carrey, porém, não desistiu. Ele dirigiu até os arredores de Hollywood, olhou para a cidade de cima e sonhou com o estrelato. Em uma pequena ficha de arquivo, fez um cheque de dez milhões de dólares para si mesmo e o pré-datou para o Dia de Ação de Graças de 1995. Surpreendentemente, apenas três dias antes da morte de seu pai, em 1994, Carrey recebeu a proposta de dez milhões

para *O Máscara*, e seu pai ficou entusiasmado. Quando o pai morreu, Carrey colocou o “cheque” original no bolso do pai antes que o caixão fosse fechado.

Carrey foi parar nas manchetes com *O pentelho*, recebendo um contracheque recorde de vinte milhões de dólares. Depois do sucesso de *O Máscara* e *Débi e Loide*, ambos lançados no mesmo ano, a carreira de Carrey deu um salto e ele começou a colecionar prêmios, inclusive dois Globos de Ouro.

A despeito de todo esse enorme sucesso, Jim Carrey sofre de depressão. Em uma entrevista para o *60 Minutes* em 2004, ele revelou que a inspiração para sua graça era o “desespero”. Ele é citado dizendo: “Não acho que os seres humanos aprendem qualquer coisa sem desespero. Desespero é um ingrediente necessário para aprender ou criar qualquer coisa. Ponto final. Se você não estiver desesperado até certo ponto, não é interessante”.

[31]

Interessante é uma ótima palavra para Jim Carrey — o homem mais conhecido por sua comédia física cheia de vida e expressões faciais quase irreais. Ele pegou a ação mais temida por todos os seres humanos — ficar diante de uma multidão e falar para ela — e a transformou em uma diversão incrível. Sendo o caçula de sua família, ele ama os holofotes. (Eu me identifico. Quando participo de um programa de televisão, não há nada que me deixe mais entusiasmado do que ouvir um produtor fazer a contagem regressiva e ver as luzes do palco se acenderem.) E, enquanto faz isso, Carrey ajuda as pessoas a se alegrarem.[\[32\]](#)

Outros caçulas da família que se tornaram comediantes ou apresentadores são: Eddie Murphy, Martin Short, Ellen DeGeneres, Whoopi Goldberg, Jay Leno, Stephen Colbert, Steve Carell, Jon Stewart, Billy Crystal, Danny DeVito, Drew Carey, Chevy Chase e Steve Martin (nota: apesar de ele ser caçula na posição ordinal, demonstra as características de filho primogênito). Não é surpresa

que tantos apresentadores sejam caçulas — levar as pessoas ao riso é o que eles fazem melhor.

Se você é um caçula...

Perceba que você tem o poder de fazer as pessoas rirem, de ser a alegria da festa e de persuadir com eficácia. Você pode usar esse poder de se exhibir transformando-se em um estorvo geral. Ou pode reverter isso e usar para batalhar por uma carreira bem-sucedida na indústria do entretenimento, de vendas ou em algo do gênero.

O que você mais precisa é de uma influência estabilizadora em sua vida. Provavelmente é melhor *não* se casar com outro caçula. Você precisa de uma pessoa pé no chão que controle suas piores tendências, mas, ao mesmo tempo, o ajude a estimular suas melhores características para assim fazer o fogo pegar.

Encontre um cônjuge responsável primogênito.

Você pode achá-lo tedioso às vezes, mas, caso se una a alguém exatamente como você, é capaz de se enterrar no caos, em contas a pagar e em uma grande confusão. (Para mais sobre ordem de nascimento e combinações favoráveis para casamento, veja *Mais velho, do meio ou caçula*.) Este caçula não poderia ter optado por uma ordem melhor do que quando escolhi minha esposa primogênita.

EXTRAINDO O MELHOR DE SI MESMO

Como extrair o que há de melhor em você? Faça uma pesquisa de seus pontos fortes e fracos, encontre um trabalho que tenha a ver com quem você é e como vê o mundo, e então se dedique a ele com vontade. Você pode se dar bem ao quebrar algumas regras — Letterman no entretenimento, por exemplo —, mas é provável que também pague um preço por isso.

Quer você tenha nascido primeiro, segundo, terceiro, quarto, décimo primeiro, pode ser bem-

sucedido. Só precisa saber quem é, trabalhar seus pontos fortes, ter consciência de suas fraquezas e aprender a superá-las. *Transforme a si mesmo até sexta* é exatamente isso.

Oh, as mentiras que contamos...
para nós mesmos

*Por que suas primeiras lembranças da
infância dão pistas sobre quem você é hoje,
como surgiu seu manual de instruções e o
que fazer com as mentiras perniciosas que
você conta a si mesmo.*

Se você realmente quer entender por que age como age, tem duas opções: pode gastar milhares de dólares no *workshop* de cinco dias “Descubra a si mesmo”, de Aluna Moonwalker,[\[32\]](#) nas brenhas de Montana, comendo legumes e sanduíches de aspargos enquanto chafurda em um banho de lama de cinzas vulcânicas, depois de caminhar sobre carvão em brasa. Ou pode permanecer no conforto

de seu lar e se fazer a simples pergunta: “Quais são minhas primeiras lembranças da infância, e o que elas dizem sobre mim?”.

Hum... Agora, o que você prefere? Nove entre dez de vocês, acredito, preferem ficar em sua poltrona. Os demais? Vocês precisam se inscrever em um desses programas de sobrevivência da TV. Desejo a todos muita sorte.

Poucas coisas destravam os segredos da personalidade de uma pessoa melhor do que explorar as pistas, a “lógica pessoal” e as primeiras reminiscências da infância. Em outras palavras, para entender por que você age como age quando adulto, é preciso voltar à infância. Então com licença, dr. Phil,[\[33\]](#) aqui vamos nós.

Deixe-me ser rápido ao dizer, porém, que não vamos martelar o passado para que você possa evitar toda a responsabilidade pessoal: “Meu pai me chamou de maricas quando eu tinha oito anos, então é por isso que me tornei assaltante de banco”. Apesar das ações dos pais realmente nos afetarem,

elas podem mexer conosco de muitas maneiras diferentes. Por exemplo, algumas mulheres que sofreram abuso sexual se tornam promíscuas, enquanto outras se fecham sexualmente e não demonstram nenhum interesse por sexo — mesmo com o marido. O que cria essa diferença? As pistas são encontradas nas primeiras lembranças da infância de cada mulher, e na vida e perspectiva de mundo que elas desenvolveram em consequência disso.

Lembranças de infância não estão relacionadas a evitar responsabilidade, mas, sim, com aceitar responsabilidade. Elas podem ajudá-lo a determinar quais foram suas influências mais profundas para que você possa abordar suas tendências (algumas boas, outras ruins) na perspectiva de um adulto maduro.

VOCÊ AINDA É AQUELE GAROTINHO OU GAROTINHA

O princípio básico por trás das primeiras lembranças da infância é: você continua sendo

aquele mesmo garotinho ou a garotinha que já foi. É claro, você perdeu algumas sardas e ganhou algumas verrugas. Seu rosto ficou mais cheinho e seu cabelo pode não ser tão forte, nem tão loiro. Mas, no que diz respeito a sua personalidade, suas lembranças mais antigas são o maior indicador de por que você acredita no que acredita, por que faz o que faz, e por que se comporta como se comporta.

Não é por acaso que você mantém certas lembranças e aparentemente se esqueceu de outras. O cérebro é muito preconceituoso. Ele guarda o que faz sentido e descarta o que não faz. Se uma lembrança de algo que aconteceu há duas ou três décadas ainda está alojada em sua mente, existe uma razão para isso: você se lembra apenas daqueles eventos do início da infância que são consistentes com sua visão atual de si mesmo e do mundo a sua volta.

Outra expressão que uso para descrever isso é a “lógica pessoal” — sua visão interna de si mesmo e do mundo. Todos têm uma lógica pessoal baseada

em experiências reais e imaginárias e, com base nela, escrevem seu próprio manual de instruções inconsciente — suas crenças sobre como as pessoas devem reagir e por que (mais sobre manuais de instrução adiante neste capítulo). Alguns sentem que foram prejudicados e que sempre se dão mal, mas isso pode não ser verdade. Talvez se trate apenas da percepção que têm quanto ao passado. Mas essa falsidade ainda afeta a personalidade delas e sua visão de mundo.

Já se perguntou por que sua vizinha sempre acha que todo mundo está ao encalço dela? Por que ela nunca tem nada elogioso a dizer? Uma olhada em suas primeiras lembranças da infância pode dar uma boa pista.

Já se perguntou por que você sempre parece tirar as piores conclusões sobre o que as pessoas estão dizendo a seu respeito, antes de lhes dar uma chance? Eu aposto que um vislumbre de suas memórias mais antigas da infância vai revelar um episódio muito interessante ligado a isso.

Quando falo sobre lembranças iniciais da infância, refiro-me às reminiscências dos oito anos para trás — segunda ou terceira série, para a maioria de nós. Por que tão jovem? A maioria dos psicólogos concorda que até os cinco ou seis anos você já respondeu às questões básicas da vida e formou a base de sua personalidade. Perguntas centrais como “Quem sou eu? Qual é meu lugar neste mundo? Como defino o bom e o mau? Qual é meu propósito aqui?” serão respondidas, em última instância, por uma lógica particular que você desenvolve bem antes da puberdade.

Conforme amadurece, cada decisão que toma e toda situação que enfrenta é analisada por meio dessa lógica pessoal. Você justifica suas ações com base no que acredita ser um sistema objetivo de compreensão do mundo. Então, quando volta ao início de sua infância (até os oito anos), está olhando para as lembranças menos filtradas. Na verdade, você provavelmente está diante das lembranças que *formaram* sua lógica atual em vez de

lembranças que foram obscurecidas e reorganizadas por ela.

FAÇA UMA RETROSPECTIVA

Neste momento, quero que você faça um pequeno exercício. Pegue uma caneta e um pedaço de papel e encontre um lugar tranquilo. Gaste cinco ou dez minutos pensando e escrevendo três de suas lembranças mais antigas da infância. Vá em frente — feche o livro. Não leia mais nada até terminar o exercício. Vou esperar até que você retorne...

Certo, alguns de vocês estão trapaceando. Você sempre faz isso? Você é um pequeno rebelde, não é? (Sim, eu sei. Um sempre reconhece o outro.) Você continuou lendo sem fazer a lição de casa, então vou lhe dar outra chance. A surpresa não vai funcionar se você pular esse exercício! Volte e escreva as três primeiras lembranças de infância que vêm a sua mente...

Tudo bem — se você chegou até aqui, ou é obediente ou é muito, muito teimoso.

Digamos que você seja um dinamarquês primogênito. (Nessa altura, você deve saber quem é; se não, volte e releia os capítulos de segunda e terça.) Deixe-me dar um palpite educado sobre o que você acabou de escrever. Das três lembranças, uma ou todas as seguintes vão aparecer: um momento doloroso, um momento em que você violou uma regra (ou se viu em apuros) ou uma lembrança de ter conseguido alguma coisa. Ou talvez tenha escolhido uma lembrança que envolva altura, profundidade ou movimento: “Lembro-me de ter estado em cima de um telhado e olhado para o chão” ou “Lembro-me de haver olhado para meu pai de baixo para cima” *etc.*

Vamos dizer agora que você seja o caçula, o popular *yorkshire*. Provavelmente escreveu algumas lembranças felizes: festas de aniversário, presentes que recebeu, momentos em que foi o centro das atenções. Se registrou surpresas, devem ser surpresas positivas, uma ocasião em que uma de suas necessidades foi atendida inesperadamente. Suas

lembranças também podem conter uma história de “Vou mostrar a vocês” — um momento em que alguém disse que você não podia fazer alguma coisa, mas isso o motivou a ir lá e fazer.

Se você é um *setter* irlandês, filho do meio, provavelmente se lembra de uma vez em que alguém se envolveu em uma briga e estragou tudo. Pode ter algumas histórias de má sorte, como pensar que iria ganhar uma bicicleta ou um casaco novinhos e acabar com uma herança antiga de um irmão mais velho. É muito provável que sua história o envolva como negociador, ou talvez um momento em que foi dominado ou controlado e da raiva que isso causou.

Se você é um filho único *poodle* gigante, deve ter escrito um momento doloroso em que não correspondeu às altas expectativas de alguém, uma vez em que foi elogiado por suas habilidades de organização ou analíticas, ou uma vez em que alguém conhecido fez alguma coisa, mas você não pôde deixar de olhar e pensar: “Sim, isso é muito

bom... Mas eu poderia fazer melhor”.

Estou certo?

Noventa por cento das vezes, sim.

Como um estranho que nunca o encontrou, nem conversou com você, nem o viu, chega tão perto de identificar com perfeição suas primeiras lembranças da infância? É simples. Você se lembra de coisas consistentes com sua lógica pessoal. Como já aconselhei centenas de primogênitos e quase a mesma quantidade de caçulas, sem contar os filhos do meio, sei exatamente o que a maioria está pensando. Assustador, não é?

Há vários anos, eu estava em uma enorme exposição anual de livros — uma animada semana para a divulgação de livros para editores, profissionais do livro, pessoal de vendas e escritores. Depois de dias cheios de autógrafos, entrevistas e encontros com editores, comecei a me sentir cansado e, admito, um pouco entediado. (Lembre-se de que os caçulas como eu somos uma festa continuamente esperando que algo diferente

aconteça. Fazer a mesma coisa dia sim e outro também não é nosso forte.) Eu precisava de algo estimulante, então me encaminhei ao grupo dos vendedores e puxei uma cadeira.

Para mim, a diversão estava só começando.

Um cara da área de vendas educadamente me perguntou qual seria meu próximo projeto de livro. Fiquei entusiasmado em responder-lhe.

— Estou escrevendo um livro sobre por que somos quem somos, para ajudar as pessoas a entender sua personalidade.

Ele ergueu uma sobrancelha.

— Como você vai fazer isso?

— Bem, por exemplo, vou conduzir os leitores a suas lembranças mais antigas da infância.

Ele tirou um sarro (gentilmente, mas, ainda assim, um sarro).

— Não sei se acredito nessa história de lembranças da infância.

Eu podia dizer, por sua natureza cínica e analítica e por sua roupa impecável, que estava

falando com um primogênito, então decidi me divertir um pouco mais.

— Bem, existem indicadores bastante fortes — eu disse. — Ei, por que você não me conta as suas primeiras lembranças da infância?

Ele apenas me encarou.

— Melhor ainda — eu disse — deixe que *eu* conte a você suas primeiras lembranças.

Nesse momento, o vendedor olhou para mim como se eu fosse absolutamente lelé.

Virei um cartão e escrevi três lembranças gerais: realização, desobediência a uma regra e profundidade, movimento ou altura.

— É isso mesmo — eu disse. — Pense em três lembranças antigas da infância e me conte a primeira. Elas precisam ser de antes dos oito anos.

— Lembro-me de haver estado na fazenda de meu avô, sentado no alto de um paiol, olhando para fora.

— Bingo! — disse eu e apontei para o que tinha escrito no cartão.

Seu queixo caiu de espanto. Ele olhou para o resto de minha lista e então ficou realmente surpreso.

— Ei — ele disse — você também tem minha segunda lembrança!

Ele então falou sobre desrespeitar uma das regras do avô.

Por que eu pude “predizer” essas três lembranças gerais do vendedor? Porque a ordem de nascimento e as lembranças costumam estar muito alinhadas. Se eu conheço a ordem de nascimento de alguém, geralmente consigo predizer a natureza geral de suas lembranças. Quando apareci em um programa em Dallas, convidei espectadores a ligarem dizendo quais eram suas primeiras lembranças da infância. Depois de ouvi-los, disse a eles qual era sua ordem de nascimento. Os espectadores e o apresentador ficaram espantados, mas, com toda a honestidade, não há nada de mais nisso. Na verdade, assim que você terminar de ler este livro, deverá ser capaz de fazer o mesmo.

Do que você se lembra?

A seguir estão as lembranças gerais de cada ordem de nascimento.

Primogênitos

- conquistar alguma coisa
- desrespeitar uma regra
- uma lembrança de profundidade, movimento ou altura

Filhos únicos

- não corresponder aos altos padrões de alguém
- ser elogiado por habilidades de organização ou análise
- saber que poderia ter feito algo melhor do que outra pessoa

Filhos do meio

- ser negociador
- ser dominado ou controlado
- usar roupas herdadas

Caçulas

- estar no centro da cena
- uma surpresa
- uma história do tipo “Você vai ver só”

Mesmo que o fato de nossas lembranças serem condicionadas por nossa ordem de nascimento possa incomodar alguém, é absolutamente hilário para outras pessoas: “Você quer dizer que eu *aprendi* a me tornar quem sou?”.

Sim! Você é como é por causa das escolhas que fez em resposta ao ambiente a seu redor.

Então, qual é a boa notícia? Você pode mudar.

Se você é uma pessoa que só encontra defeitos, é

cínica e áspera, está perdendo mais amigos do que consegue repor, pode mudar. Se for o tipo de pessoa despreocupada, mas também avoada e irresponsável, pode desenvolver as boas qualidades necessárias para equilibrar sua adorável falta de atenção. Uma vez que você entende o que o move, pode criar novos padrões de comportamento e reformular sua personalidade. Para resumir, pode se tornar um novo você!

“MAS EU NÃO TENHO LEMBRANÇA ALGUMA”

Falar sobre lembranças iniciais da infância geralmente desperta caraminholas, mas há sempre alguns que batem o pé e insistem: “Mas, dr. Leman, eu não tenho nenhuma lembrança da infância”.

Sim, você tem. Muitos de nós gostaríamos de apertar “rebobinar” — ou, melhor ainda, “deletar” — no nosso cérebro, mas o fato é que não podemos fazê-lo. O que você fez, viu, vivenciou e sentiu está gravado nos recônditos mais profundos da mente. Só porque você tem dificuldades de acessar as

lembranças, não significa que elas não estejam ali.

Há algumas exceções, é claro. No caso de trauma severo — abuso extremo ou tragédia devastadora —, o cérebro às vezes executa um mecanismo muito efetivo de superação chamado *repressão*. A repressão, assim como a negação, tem seu papel. Ela permite esperar para lidar com eventos traumáticos num momento posterior da vida. Se você passou por uma experiência traumática no passado, este livro não substitui a terapia profissional. Pode ajudá-lo em sua jornada, mas não a conclui. Por favor, vá buscar a ajuda de que você precisa.

Para o resto de nós, porém, há algumas maneiras de ajudar a restaurar as lembranças que aparentemente foram enviadas para a lixeira da mente.

Relaxe

A melhor maneira de acessar lembranças é com a mente calma. O motivo pelo qual algumas pessoas apagam sua infância é que estão tão ocupadas que não conseguem reduzir o ritmo para reservar um tempo para pensar. Estão tão acostumadas a operar em capacidade máxima que tirar até um tempinho de folga parece errado. Se você tem esse temperamento, encontre um lugar tranquilo, desligue a TV e mergulhe no pensamento introspectivo.

Faça perguntas a si mesmo

A fim de começar a entender sua lógica pessoal e como ela foi formada, estimule as lembranças com estas perguntas:

- Quais são suas primeiras lembranças ligadas à infância? Você consegue pensar em uma

professora de quem gostava (ou não), um colega que foi um amigo próximo ou alguém que o tratou mal?

- Você tem alguma lembrança de fazer algo sozinho com um de seus pais? Se sim, cite uma dessas atividades?
- Como era o lazer em família? Você se lembra de alguma das férias de verão ou de passeios especiais de fim de semana?
- Como sua família comemorava as festas? Você se lembra de um aniversário ou Natal especialmente doloroso (ou feliz)?
- Você já teve algum animal de estimação? Já recorreu a seu animalzinho em busca de consolo ou para contar um problema?
- Como era seu bairro? Pense em alguns de seus familiares que moravam perto de você. Algum acontecimento lhe vem à mente?
- Onde você se sentava à mesa? Como era o horário da refeição em sua casa? Vocês faziam as refeições juntos?

- Descreva seu quarto do início da infância. O que havia nas paredes? O que você guardava perto da cama? Você escondia alguma coisa em seu quarto?
- Quem o ensinou a nadar? A andar de bicicleta? A fazer gol?
- Como você era disciplinado?
- Se sua família professava alguma fé, como ela agia na igreja ou sinagoga comparativamente ao restante do tempo em casa?
- Os pensamentos de seu quarto de infância o fazem sentir confortado, triste, solitário ou apavorado?

Converse com seus irmãos

Às vezes, conversar com os irmãos sobre férias ou feriados e histórias de família pode operar maravilhas para liberar suas lembranças. Mas tenha cuidado. Em certas ocasiões, as histórias de família assumem a natureza de lendas, e a verdade pode ser reescrita. Tenha certeza de que a lembrança é *sua* e

de que o fato realmente aconteceu. Use seus irmãos mais como pessoas que podem ajudar a despertar as recordações do que para acrescentar os detalhes.

Observe suvenires familiares

Talvez ainda mais útil do que conversar com seus irmãos seja ver velhas fotografias ou assistir a filmagens domésticas. Uma foto de um abajur, de um ursinho de pelúcia ou de uma roupa antiga pode liberar inúmeras lembranças iniciais da infância. Até mesmo o cheiro de um objeto de seu passado pode suscitar recordações.

Seja específico

Lembranças gerais não funcionam para esse exercício. “Sempre gostei de andar de bicicleta depois da aula” não é uma lembrança; é uma generalização. Uma lembrança tem de se referir a um evento específico que aconteceu em um momento específico, mesmo que você não consiga precisar a data. Por exemplo: “Certa vez em que eu estava andando de bicicleta depois da aula, bati na perua da família e me vi em apuros”. Essa é uma lembrança. Continue tentando se recordar de acontecimentos específicos.

Autoexame

1. Volte para o *checklist* “O que fazer na segunda-feira”. O que você fez de diferente em sua vida desde segunda-feira?
2. Volte para o *checklist* “O que fazer na terça-feira”. O que você fez de diferente em sua vida desde terça-feira?
3. Você está sendo bem-sucedido em se tornar um novo você? Se sim, ótimo! Avance. Se não, encare a mentira em você que diz: “Eu nunca vou conseguir, então por que tentar?”.

AVISO: LEMBRANÇAS PODEM MENTIR

Se você sabe alguma coisa sobre beisebol, é provável que já tenha ouvido falar pelo menos de Joe DiMaggio, um dos maiores jogadores de beisebol de todos os tempos. O que pode não saber é que DiMaggio tinha um irmão mais novo chamado Dom, que era quase tão bom jogador quanto ele — e alguns dizem que era um *fielder*[\[34\]](#) até melhor.

Casey Stengel disse certa vez: “Com a possível exceção de seu irmão Dom, Joe é o melhor *outfielder*[\[35\]](#) da liga”.[\[36\]](#)

Apesar de Dom ser excelente no campo externo e um batedor perfeito, ele nunca conseguiu equiparar-se à predominância de seu irmão mais velho no campo. Ninguém seria capaz. Em 1941, Joe fez história quando empatou com o recorde de Willie Keller em jogos consecutivos com uma batida (44). Joe precisava só de mais um jogo para quebrar o recorde e ficar com tudo.

Por um golpe do destino, o 45º jogo foi disputado contra o Boston Red Sox — o time de Dom. Várias vezes, Dom contou a história de estar fora no campo quando uma longa bola rebatida voou do taco de Joe no primeiro tempo. Dom se lembra de ter saltado para pegar a bola, evitando que Joe rebatesse, o que ele diz que foi como enfiar uma estaca no coração do irmão. “Quando nos cruzamos no campo externo, tentei evitar contato visual, mas ele estava me encarando”, lembra-se

Dom. “Se um olhar pudesse matar, eu teria caído morto na hora.”[37]

Esse episódio revela muito sobre a rivalidade entre irmãos, relação entre irmão mais novo e mais velho e a personalidade de Dom, em particular. Há, porém, um problema nessa história. Dom DiMaggio não pegou a bola — foi Stan Spence. Olhe o livro dos recordes: está bem ali. Mas você não seria capaz de convencer Dom de que não foi ele quem pôs a sequência do irmão a perder há mais de sessenta anos. (Para todos vocês, fãs de beisebol, Joe perdeu sua segunda batida, mas fez um *home run* na terceira, o que garantiu sua sequência, que, no final, terminou em 56.[38])

Lembranças não são, de maneira alguma, infalíveis. Na verdade, elas mentem. Anos atrás, meu grande amigo Moonhead e eu estávamos na liga nanica de beisebol (não confunda com a Little League, que ainda não tinha sido inventada — o que só demonstra como sou velho). Moonhead e eu somos amigos desde que tínhamos três anos de

idade e, todo ano, temos uma briga sobre o “fato” de que, como gerente de nosso time de beisebol, ele não me deu um boné. Nós ainda não tínhamos uniformes completos naquela época, mas tínhamos uma camiseta e um boné, e o trabalho de Moonhead era garantir que eu tivesse o meu. Mas, como eu perdi alguns treinos (quando minha família saiu para as únicas férias que tiramos na vida), Moonhead disse que eu não poderia ganhar um boné.

Para ser justo, Moonhead contesta minha história. Ele insiste que me deu um boné e que provavelmente eu o perdi. Mas estou igualmente convencido de que ele está mentindo. Faz 55 anos, e o velho teimoso Moonhead ainda não admite que está errado.

— Leman — ele diz — você me conhece. Eu não sou um cara mesquinho. Não faz parte de minha natureza uma coisa dessa.

— Ah, é mesmo? — eu digo. — A mim me parece um caso clássico de negação. A verdade é

dolorosa demais para você admitir. Veja isso!

Tiro meu coringa da manga, uma velha foto do time que mostra claramente que eu sou o único jogador com um boné diferente.

— Isso não prova nada — diz Moonhead. — Você é caçula. Perde as coisas o tempo todo.

Como minha vida mudou

Quando ouvi pela primeira vez você falar sobre lembranças de infância no rádio, pensei: “Oh, não, outro picareta”. Mas suas palavras ficaram voltando a minha cabeça. Então, apesar de ainda estar cética quanto à ideia, me arrisquei. Fiquei estupefata com o que me lembrei. Agora sei por que tentei com tanta vontade tocar o barco (tem sido um mantra em minha vida) e nunca parecia chegar a lugar algum na vida. Contei a meus amigos sobre seu livro *O que as lembranças de infância revelam sobre você (e o que você pode fazer em relação a isso)* e estamos lendo um capítulo por semana e conversando sobre o assunto enquanto tomamos café nas noites de quinta-feira. Obrigada por abrir meus olhos de por que sou quem sou. Acho que o resto cabe a mim.

Madison, Virginia

— Prova sim — retruquei. — Prova que você me puniu por nada e me fez jogar a temporada inteira usando um boné de outra cor.

— Leman, você coloca coisas na cabeça. Do que seu psicólogo chama isso? Transferência ou algo do gênero?

O que me impressiona nessa nossa discussão anual (além do fato de Moonhead ainda não admitir que está errado) é como dois homens adultos podem ser tão inflexíveis quanto a algo que aconteceu há tanto tempo. Ambos estamos absolutamente, positivamente convencidos de que estamos certos, mas só uma coisa é verdade: apenas um de nós está certo. O outro está mentindo.

Viu como é fácil produzir e editar lembranças da infância? O *Journal of Experimental Psychology* descobriu em uma pesquisa que “as pessoas

inconscientemente alteram as próprias lembranças, inventando causas para acontecimentos que veem a seu redor, com o objetivo de ajudá-las a dar sentido às coisas”.[\[39\]](#) Por exemplo, um estudo em *Psychology and Marketing* descobriu que 35% dos participantes alegava ter apertado a mão do Pernalonga em uma visita ao Magic Kingdom no passado.[\[40\]](#) Entretanto, o Pernalonga é uma criação da Warner Brothers, não um personagem da Disney. Nenhuma criança jamais apertou a mão do Pernalonga no lugar mais feliz da terra, apesar de muitas pessoas “se lembrarem” de ter feito isso.

Mark Reinitz, psicólogo da University of Puget Sound em Tacoma, Washington, explica: “A lembrança não é uma gravação. Em grande medida, consiste numa interpretação”.[\[41\]](#) Isso, porém, não reduz a importância de nossas recordações de infância. Fornece ainda mais razões para analisá-las. Uma falsa lembrança pode render até mais compreensão do que uma verdadeira. A psicóloga Elizabeth Loftus diz: “A lembrança é maleável por

um motivo. Ela nos ajuda a lembrar de nós mesmos de maneira mais positiva”.[\[42\]](#)

À medida que você aprende a olhar objetivamente para suas recordações (o que essas lembranças estão dizendo de fato?), começa a entender a lógica pessoal pela qual aborda a vida. Após começar a construir um conjunto de lembranças, pode começar a analisá-las para entender o manual de instruções adotado por você (mais uma vez, vamos chegar a isso adiante neste capítulo). Para ajudá-lo nesse exercício, permita-me compartilhar uma ou duas lembranças minhas.

O URSINHO IMPERTINENTE

Cresci com o apelido de “Ursinho”. Meu pai me deu esse nome quando eu tinha apenas onze dias de idade. Ele me pegou nos braços, riu e disse: “Esse menino parece exatamente um filhotinho de urso”.

É claro, não me lembro de meu pai ter feito isso, mas ser chamado de “Ursinho” me moldou de várias formas. Como afirmei, qualquer nome terminado em *inho* — Betinho, Pedrinho, Aninha, Julinha — costuma indicar um *status* de caçula. Um primogênito normalmente mudaria seu nome para Roberto, Pedro, Ana ou Júlia. Ser chamado por um nome infantil afeta a forma de você se ver. É por isso que algumas lembranças saltam de maneira muito vívida.

Jamais vou me esquecer de quando fui escoteiro mirim. Durante uma de nossas reuniões, a mãe encarregada naquela semana trouxe seus famosos biscoitos de manteiga de amendoim. Infelizmente, ela os serviu em um prato de porcelana muito caro.

Como eu era um garotinho, se tinha almoçado ao meio-dia, estaria com fome novamente à uma e meia ou às duas. Já passava do meio da tarde e senti o cheiro daqueles biscoitos antes de vê-los. Quando ela os colocou perto da borda da mesa, um deles em particular atraiu minha atenção. Maior do que os demais, aquele biscoito praticamente tinha meu nome.

O desafio, é claro, é que havia ali mais seis ou sete outros escoteiros mirins encardidos que viram o prato ao mesmo tempo que eu. Ele mal tinha tocado a mesa quando minha mão disparou para agarrar o cobiçado biscoito. Mas meu entusiasmo triunfou sobre mim, e meu cotovelo fez o prato voar. Foram os piores três segundos de minha vida: assistir àquele prato de porcelana decolar da mesa e colidir, encontrando seu fim no chão duro ali a sua frente.

Houve um estrondo, um suspiro e então uma bronca terrível: “Lobinho Leman! Toda vez que você entra nesta casa, alguma coisa se quebra!”.

Para piorar as coisas, o prato calhava de ser uma herança — tinha pertencido à bisavó da mãe e jamais poderia ser substituído. Agora, eu pergunto a você, que mãe de escoteiro em sua sanidade perfeita serviria biscoitos para um bando de garotos bagunceiros em um prato de porcelana de herança? É claro, eu não era capaz de argumentar dessa forma quando criança.

Ao relembrar a situação depois de adulto, posso entender por que ela soltou o verbo depois de perder algo de tanto valor sentimental. (De todo modo, por que ela não os serviu em um prato de papel ou plástico, que teria uma vida mais longa com os meninos, ainda está além da minha compreensão.) Mas, como criança, eu sabia que havia uma quantidade incalculável de mães que poderiam ter dito a mesma coisa: “Lobinho Leman! Toda vez que você entra nesta casa, alguma coisa se quebra!”.

No fim, fui expulso dos escoteiros. A gota d’água aconteceu no dia em que nosso grupo tinha

planejado uma grande viagem que exigia um número mínimo de participantes. Eu estava inscrito, mas alguma coisa aconteceu naquela manhã e decidi não ir. (Esse é um traço típico dos caçulas, aliás — não era conveniente, então caí fora.)

Como se constatou mais tarde, minha ausência significou que ninguém pôde participar, porque, sem mim, eles não tinham pessoas suficientes. O grupo todo perdeu. Se eu tivesse ligado e cancelado, o chefe do grupo pelo menos teria notificado todo mundo antes que eles aparecessem. Minha falta de bom senso fez todos perderem metade do dia, e o líder dos escoteiros se encheu. Já era.

Outra lembrança tem um tema similar. Minha mãe costumava submeter nossa árvore de Natal a alguns ornamentos antigos e horríveis da Noruega que ela tinha herdado de minha avó. Para piorar, mamãe não me deixava comprar aqueles bulbos legais e brilhantes da loja de pechinchas porque nossa árvore estava cheia demais daquelas

antiguidades feias, então fiz o que qualquer garoto empreendedor faria: saquei minha pistola de ar e executei um treino de tiro.

Você precisava ter visto aqueles enfeites explodindo! Eu nunca tinha visto nada assim. Primeiro, um “pop” muito gratificante quando eles eram atingidos, e então o estilhaçamento mais legal do mundo. Antes que me desse conta, eu tinha praticamente limpado a árvore.

Enquanto olhava para meu trabalho com satisfação, comecei a me dar conta de que estava diante de uma grande bagunça e que minha mãe, que não compartilhava minha opinião sobre o valor estético daqueles enfeites, poderia não ficar muito satisfeita com alguém que tivesse atirado nelas. (Será que estou ouvindo alguns leitores dizendo: “Leman, que bom que você não é meu filho”?)

Reuni minha artilharia e sumi da cena. Cerca de vinte minutos depois, ouvi um grito e corri para a sala de estar.

— O que foi, mãe? — perguntei, parecendo

horrorizado, chocado e surpreso de que uma coisa daquelas tivesse acontecido na pacífica morada dos Leman.

— Ursinho! — minha mãe gritou. — Você fez isso?

— Não fui eu, mãe — menti. — Deve ter sido o gato.

Mamãe comprou minha explicação e o pobre gato pagou um preço alto. Era bem fácil enganar minha mãe. Quando as pessoas perguntavam sobre mim, ela dizia: “Oh, ele é sempre um *bom* menino”, mas não sabia nem da metade. As visitas frequentes que fazia ao escritório do diretor deveriam ter lhe dado uma pista, mas mamãe sempre acreditou no melhor de mim, apesar das evidências contrárias.

O que essas lembranças significam? Como afirmei, você se lembra de coisas consistentes com sua forma de ver a vida. Se eu estivesse me consultando, diria: “Kevin, você se vê como alguém que desobedece a regras, um rebelde, não é?”.

Certamente sim. Um de meus pensamentos mais

comuns enquanto crescia era: “Oh, droga, estou em apuros de novo”. Eu sempre estava em apuros por *alguma coisa*. Consequentemente, as regras não significam tanto para mim — ainda hoje. Desobedeci às regras minha vida toda. Por exemplo, no mundo acadêmico, existe uma regra tácita de que não se deve obter todos os títulos na mesma instituição. O certo seria fazer a graduação em uma universidade, o mestrado em outra e o doutorado numa terceira. Ocasionalmente, você verá pessoas fazerem o mestrado e o doutorado no mesmo lugar, mas não é frequente. Mais difícil ainda, porém, é ouvir falar de alguém que obteve os três títulos na mesma instituição.

Mas foi isso que eu fiz. Gostei da Universidade do Arizona e não quis ir a nenhum outro lugar — então não fui!

Mesmo hoje, continuo minha missão de quebrar regras. Muitos passageiros já viraram a cabeça em minha direção quando embarquei no avião, no auge do inverno, usando bermudas. O que posso fazer se

o resto do país não tem o mesmo bom senso de se mudar para Tucson quando fica frio em todos os outros lugares?

Legalistas que vivem apenas sob regras, muitas delas criadas por seres humanos, sempre me fizeram subir pelas paredes. Bem, minha fé é muito importante para mim. Ser fiel a minha esposa e à família está no topo de minha lista. Mas seguir regras só porque elas existem, como não mascar chicletes ou jogar boliche, só assistir a filmes de censura livre, não falar sobre certos assuntos (especialmente sobre meu assunto favorito, sexo!) — não tenho tolerância alguma por essa linha retrógrada de pensamento.

Ao longo de toda a minha carreira de escritor, mais de um editor se sentiu ofendido com algo que disse em um manuscrito e me escreveu um bilhete a respeito. Alguns escritores que conheço ficariam mortificados ao receber um bilhete assim. Eu? Considero uma medalha de honra. Se o que escrevo não irrita algumas pessoas, não acho que fiz meu

trabalho. O que mais se espera de um livro ou de uma conversa, além de abalar um pouco as estruturas? Se todo mundo concorda com tudo que digo, por que perder meu tempo dizendo?

Vê como minhas lembranças moldaram quem sou como adulto? Não quebro mais pratos (bem, de vez em quando), mas a maneira de pensar ainda está presente.

Desobedecer a regras e ter o rótulo de rebelde não me incomoda. Sinto-me confortável com isso. Uso a meu favor. Vejo como uma das coisas singulares que me fazem ser quem sou. Em vez de fugir dessa tendência, tento extrair o melhor dela e fazer bom uso. Quando falo para certos públicos, não me importo de forçar um pouco a barra. Mas também tento não cruzar demais as fronteiras. Quero respeitar e honrar as pessoas que me convidam.

As primeiras lembranças da infância oferecem a chave para destravar o mistério de por que você vê as coisas como vê, por que certas coisas o

incomodam e não incomodam os outros, e por que algumas coisas o confortam, mas assustam os outros. Elas revelam suas concepções tácitas sobre como você acha que a vida deve ser, ou não.

Se você identificar e analisar suas primeiras lembranças da infância, ficará surpreso com o que vai descobrir sobre si mesmo e sobre a lógica pessoal por meio da qual vê a vida. Essa lógica é o que forma seu “manual de instruções” pessoal — as concepções não ditas que podem controlar o resto de sua vida (especialmente se você não tiver consciência delas).

O QUE HÁ EM SEU MANUAL DE INSTRUÇÕES?

Uma pessoa estaciona seu carro bem na vaga do Funcionário do Mês, mesmo que não seja funcionário e que haja um espaço vazio ao lado. Outra passa direto pela vaga, mesmo que isso signifique caminhar cem metros na chuva.

Por quê?

Uma recém-formada envia cinquenta currículos

e não recebe uma só chamada para entrevista; então, considera cada resposta silenciosa uma oportunidade de uma visita pessoal à empresa e acaba conseguindo cinco propostas de trabalho. Outra encaminha três currículos, recebe três rejeições, desiste de procurar e acaba aceitando um trabalho de baixo nível na empresa do pai — mesmo tendo formação superior completa e sendo qualificada demais para a posição.

Por quê?

Certo pai é muito liberal na criação dos filhos. Seus filhos, que estão no início do ensino fundamental, vão para a cama apenas quando estão cansados, mesmo que isso signifique ficar acordado até as dez ou onze horas da noite, e têm permissão para comer sempre que quiserem, desde que limpem a bagunça. Outro pai encara a hora de dormir como uma ordem divina. Se sua filha de oito anos não está na cama às 20h30, ficará de castigo no dia seguinte depois da escola. E, assim que o jantar termina, não há maneira alguma de qualquer

comida entrar em sua boca até que o desjejum seja servido na manhã seguinte.

Por quê?

Em cada cenário, as pessoas agem segundo o manual de instruções que faz sentido para elas. Um dos manuais diz: “O dia é mais divertido quando você flexibiliza as regras. A vida é curta demais para que outras pessoas lhe digam o que fazer”. As pessoas que vivem segundo esse manual de instruções gostam de irritar os outros, gabando-se deliberadamente de sua independência. Estacionam em locais onde não deveriam, dizem coisas que podem chocar os outros e, às vezes, se vestem para chamar atenção.

Outro grupo vive sob o lema: “Se eu desrespeitar uma regra — qualquer regra —, a punição será severa e muito maior do que qualquer diversão que eu possa ter ao fazer o que quero. Por isso, não desrespeitarei qualquer regra, de modo algum”. Essa pessoa provavelmente é submissa ao extremo, o tipo que cai em toda espécie de pegadinhas. Vai fazer o

que for pedido, se sentir que você tem autoridade para isso. Simplesmente pregue um aviso e ela obedecerá.

No exemplo das duas recém-formadas, a primeira mulher vive sob um manual que diz: “Eu sempre dou um jeito. Quando as pessoas me dizem que não posso fazer alguma coisa, isso simplesmente faz com que eu queira provar que estão erradas”. Sob essa orientação de vida, rejeição não funciona como elemento de dissuasão; pelo contrário, é um estímulo. Faz com que fique motivada. A segunda mulher tem um manual que diz: “Toda vez que coloco meu pescoço para fora, ele é cortado. Dói mais ser rejeitado do que qualquer outra coisa, então não vou tentar mais”. Uma pessoa que acredita que isso é verdade vai desistir ao primeiro sinal de briga e se contentar com a empresa do papai sem tentar provar seu valor no mundo lá fora.

Esses manuais de instruções são formatados por nossas respostas às lembranças de infância, criação e ordem de nascimento. Os manuais de instruções

dentro da mesma família costumam apresentar algumas semelhanças, mas também têm diferenças marcantes. No fim das contas, seu manual de instruções é algo muito individual e comanda quase tudo que você faz.

Olhe de novo para o papel no qual escreveu suas três lembranças iniciais da infância. Avalie essas lembranças de várias maneiras diferentes: primeiro, explore que tipo de pais teve; e, segundo, entenda sua personalidade.

Mentiras que você conta a si mesmo

Eu não seria assim se meus pais não tivessem feito _____.

Se _____ não tivesse acontecido, eu não teria feito _____.

Eu não teria feito _____ se meus pais não tivessem feito _____.

É tudo culpa deles.

Eu não mereço.

Não tenho valor. Vai ver só.

LEMBRANÇAS DE SEUS PAIS

Vou dizer na lata. Se você consegue olhar para seus pais lá atrás e sorrir, lembrando-se dos momentos que passaram juntos com alegria, é realmente abençoado. Algumas pessoas que estão lendo este livro não serão capazes de se lembrar de uma coisa positiva sequer sobre a própria vida enquanto cresciam. Outros vão se lembrar de dois ou três acontecimentos positivos em meio a uma vida de incertezas. Alguns cresceram com pais críticos, e essa crítica se tornou parte de você, fazendo que nunca se sinta totalmente bem, não importa o que faça. Outros ainda cresceram com pais que facilitaram as coisas, sem nunca ser responsabilizados por nada. Essas pessoas, depois que se viram nas garras da vida, descobriram que ela não era tão maravilhosa quanto tinha sido em casa, com os bons e velhos mamãe e papai para cuidar delas.

Seus pais têm muito a ver com o que faz você ser quem é. Mas a boa notícia é que eles não precisam ter a última palavra, a menos que você lhes dê poder para isso.

Pais autoritários

Se seus pais foram desnecessariamente duros e sua criação foi do tipo “eu faço as leis e mando prender”, provavelmente tem lembranças de ter estado em apuros por quebrar regras. Se cresceu com um monte de regras, devia sentir como se sempre estivesse violando pelo menos uma delas.

Mark cresceu com pais religiosos muito severos. Ele não podia fazer compras aos domingos, mas seus pais nunca explicaram por quê.

Certo domingo quente de verão, o melhor amigo de Mark, Jimmy, pedalou até a casa de Mark, divulgando a notícia como se sua vida estivesse em perigo.

— O que houve? — Mark perguntou.

— Eles acabaram de receber a caneca de Brooks

Robinson no 7-Eleven! — respondeu Jimmy.

Mark era um torcedor fanático do Orioles, e, naquele ano, a rede de lojas de conveniência tinha estampado fotos dos maiores jogadores de beisebol da liga principal em canecas de plástico. Ele não podia esperar para ter a caneca com seu favorito jogador da terceira base.

Mark correu até sua casa para pegar seu dinheiro, quando a mãe perguntou por que tanta pressa. De repente, ele se lembrou de que era domingo e que a mãe não iria gostar que ele gastasse dinheiro em qualquer loja, nem mesmo no 7-Eleven. Ele pensou rápido e, então, disparou:

— Ah, é que o Jimmy pegou uma cobra na casa dele. Vou lá para ver.

— Certo, mas volte às cinco da tarde. Vamos jantar mais cedo hoje.

Mark pulou na bicicleta e pedalou com Jimmy até o 7-Eleven. Ele podia sentir o gosto daquele Slurpee de cereja até mesmo antes de tocá-lo. Estava bom sentir a bebida gelada na mão e, minha

nossa, que emoção ver a foto de Brook Robinson e um autógrafo estampados na caneca! No entanto, assim que Mark e Jimmy saíram da loja de conveniência, os vizinhos de Mark — membros da igreja de sua família — entraram.

— Ora, Mark, o que você está fazendo aqui no domingo?

De repente, aquele Slurpee gelado parecia uma sentença de morte. Não havia como Mark esconder a evidência em sua mão, e ele sabia, sem perguntar, que a primeira coisa que os vizinhos fariam ao chegar em casa seria contar para os pais dele. Ele jogou o Slurpee no lixo — com a desejada caneca de Robinson e tudo — e, cheio de tristeza, foi empurrando a bicicleta até sua casa.

Apesar de essa história calar fundo, o que é mais significativo é que Mark tinha cerca de trinta anos, e ainda era assombrado por essa lembrança, quando me contou a respeito. Tanto o pai quanto a mãe tinham morrido — mas seu estilo de criação permanecia muito presente.

Pais autoritários também têm a tendência de evitar o calor e o envolvimento emocionais. Quando Victoria tinha seis anos, fez um desenho de sua mãe. Ela tinha ouvido a mãe dizer que adorava um belo pôr do sol, então trabalhou por quase dois dias inteiros para desenhar a cena. Finalmente, quando pensou que tinha terminado, orgulhosamente mostrou-o para a mãe, que estava ocupada limpando a cozinha e pareceu não gostar da interrupção. Mamãe disse: “Que bonito, querida” e, na mesma hora, colocou o desenho de lado. A menina ficou magoadíssima, mas isso não chegou nem perto de como se sentiu dois dias depois, quando estava colocando o lixo para fora, e encontrou o desenho amassado na lata do lixo.

Seu coração não fica apertado por essa garotinha? Agora imagine que a mulher que me contou essa história tinha uns quarenta anos, mas ela ainda se lembrava desse evento e sentia a dor como se tivesse seis anos de novo!

Se você teve pais autoritários, provavelmente vai

apresentar algumas das características de personalidade a seguir. Tenha em mente que alguns desses traços se contradizem — cada um de nós reage de maneira diferente ao encarar o mesmo tipo de pressão —, mas estas são as reações mais típicas a uma criação extremamente severa:

- Você espera até a adolescência ou os anos de faculdade para se rebelar e então jogar sua independência na cara de praticamente toda autoridade.
- Você se torna extremamente cordato, calado e cooperativo.
- Você faz de tudo para ser insolente. Começa discussões idiotas, se envolve em brigas e é muito rude e áspero.
- Você terá dificuldade de ser espontâneo e de pensar por conta própria. Terá muito pouca criatividade. Em vez disso, verá tudo em preto e branco.

- Você dependerá de pessoas para tomar decisões por você. Vai sentir que precisa ser controlado, como se necessitasse ter uma autoridade para supervisioná-lo. De outra forma, a vida parece assustadora demais.

Pais permissivos

Mesmo aos sete anos, Doug sabia que nada do que ele fazia era errado. Seus pais nunca o responsabilizavam por nada e, frequentemente, se desdobravam para defendê-lo. Doug sempre se dava bem. É por isso que pensou que podia fazer as coisas de seu jeito no campeonato de pescaria mirim. Depois de tirar uma perca do lago, enfiou um punhado de chumbadas goela abaixo do peixe para aumentar seu peso.

Os juízes não eram ingênuos. Eles tinham visto todo tipo de truque já inventado e mais alguns. Logo descobriram as chumbadas e desqualificaram o garoto.

O pai ficou furioso — com os juízes, não com Doug. Em sua opinião, era só tirar os pesos e pesar o peixe vazio. Seu filho tinha cometido um erro de julgamento, mas por que desqualificá-lo por esse equívoco infantil que toda criança já devia ter cometido pelo menos uma vez?

Outro caso clássico de pai muito permissivo é o

do golfista John Daly. Ele é bem conhecido por ser uma pessoa problemática. Apesar de, no início, ter obtido alguns sucessos notáveis no campeonato de golfe profissional, teve ainda mais conflitos. Para começar, enfrentou um problema constante de peso durante anos, uma vez que seu café da manhã favorito eram biscoitos com cobertura de chocolate. (Recentemente, porém, o gordinho do golfe perdeu mais de cinquenta quilos, “depois de uma cirurgia e de mudar um estilo de vida que o deixou com quase 130 quilos”).[\[43\]](#) Seu desejo por álcool é tão forte que, certa vez, escapou de uma clínica de reabilitação, sabendo que isso lhe custaria um contrato de patrocínio de três milhões de dólares com a Callaway Golf. Ele ultrapassou os dois milhões em dívidas de jogo e se divorciou duas vezes. Para ajudar a amansar seu temperamento vulcânico, que o levou a ser preso por perturbação da ordem em várias ocasiões, os médicos já o submeteram a praticamente todo tipo de droga maníaco-depressiva imaginável: lítio, Prozac,

Xanax, Paxil. Diga o nome de um remédio, e ele já terá tomado.[44]

Posso continuar infinitamente, mas acho que você captou a mensagem. Daly é um homem problemático. Mesmo assim, quando seu pai era entrevistado, não conseguia entender por que os patrocinadores de Daly faziam essa tempestade no copo d'água. “E eles estão controlando a vida [dele]! Ele é um cara que realmente não tem nenhum problema, exceto gostar de beber... OK, John tomou umas e outras e acertou algumas bolas de golfe que talvez não devesse. Mas só por isso interná-lo numa clínica?”[45]

Veja, qualquer homem que já foi preso diversas vezes por perturbação da ordem, que ultrapassou um milhão de dólares em dívidas de jogo e que já ligou duas vezes para amigos ameaçando se suicidar certamente tem alguns problemas — mais do que simplesmente “gostar de beber”. Mas alguns pais não conseguem enxergar os problemas nos quais seus filhos estão se envolvendo — e permanecem

indulgentes até o dia de sua morte, para o mal dos próprios filhos.

Se seus pais foram permissivos demais, aposto que você tem lembranças de se safar de alguma situação, e talvez de se sentir um pouco culpado depois. É provável que suas recordações também se concentrem em ganhar presentes, festas, fazer viagens, ser completamente mimado no Natal e desfrutar outras atividades. Se, por um lado, esse tipo de criação pode permitir que você tenha o que acha que é uma dose extra de diversão quando criança, em contrapartida também o fará colher resultados desastrosos para sua personalidade quando adulto.

Se seus pais foram permissivos demais, seu manual de instruções provavelmente contém alguns dos seguintes itens:

- Você tem tendência a ser extremamente egocêntrico. Como sempre fez tudo do seu

jeito, os outros costumam vê-lo como alguém com uma extraordinária falta de empatia e consideração.

- Você dá a impressão de ser ótimo socialmente, mas lhe falta a habilidade interna de realmente se importar com os outros e de desenvolver relacionamentos profundos. Além disso, seus amigos, na maioria, são casuais, que sabem que não podem contar com você.
- Se você vê algo que quer, faz o máximo para conseguir, independentemente de quanto custa ou das consequências de suas ações.
- Você tem um espírito de julgamento e uma língua ferina.
- Você provavelmente já teve pelo menos um vício. Pode ser jogo, comer demais, sexo ou bebida, mas, em alguma área, demonstra pouco ou nenhum comedimento.

Pais críticos

Um dos casos mais tristes com que já trabalhei era o

de uma família com um pai excessivamente crítico. Seu filho Bobby jogava beisebol bastante bem. Ele não era o melhor batedor do time, mas fazia a abertura das batidas, o que significava que o treinador o via como um dos rebatedores mais confiáveis e consistentes. O pai do garoto nunca tinha aparecido para assistir a um jogo. Ele trabalhava demais e exigia tanto de si mesmo quanto dos filhos. Mas, depois de Bobby implorar a primavera inteira, seu pai finalmente concordou em sair cedo do trabalho (às seis da tarde) para ver um jogo.

— Você vai me deixar orgulhoso, filho? — o pai perguntou naquela manhã.

— Vou sim, pai — respondeu Bobby.

Havia alguma coisa na pergunta do pai que desencadeou uma série de emoções negativas no menino. A pergunta era mais uma ordem: “Não me envergonhe, não me desaponte, não me faça de bobo”. O pai obviamente tinha os próprios problemas de insegurança, e eles estavam

interferindo em sua forma de educar os filhos.

O menino ficou entusiasmado que o pai finalmente o veria jogar, mas foi se sentindo cada vez mais ansioso ao longo do dia. Afinal, os melhores rebatedores da Little League raramente batiam mais do que .400. O que seu pai estaria esperando que ele fizesse? Como reagiria a um erro?

Finalmente, eram seis da tarde. Por ser o rebatedor de saída, Bobby era o primeiro batedor do jogo. Ele olhou para o pai logo antes de subir à base e sentiu o estômago revirar. Não houve uma palavra de incentivo por parte do pai. Ao contrário, ele recebeu um olhar de advertência, e toda frase negativa que o menino tinha ouvido durante a vida voltou violentamente à mente. Ele mal sabia que ponta do taco segurar na hora em que chegou à base.

O primeiro lançamento atingiu a terra em frente à base. Para assombro do treinador, seu rebatedor de saída girou o taco — e obviamente perdeu — esse terrível lançamento. A multidão berrou. O

lançamento seguinte foi alto, quase acima da cabeça do rebatedor. Mais uma vez, Bobby bateu. Mais uma vez, a multidão inteira berrou.

O menino, agora em pânico, tentou recobrar as forças.

— Tudo bem, Bobby — o treinador gritou. — Faça-os lançar para você.

Bobby aquiesceu e deu um passo atrás para o local demarcado. “Não gire por nada”, ele disse a si mesmo, apavorado com a possibilidade de bater errado.

É por isso que ele deixou o taco em seu ombro quando o lançador mandou uma bola rápida bem no meio da base, um lançamento que Bobby normalmente teria mandado adernando para o centro do campo.

— Terceira batida, você está foooora! — gritou o juiz.

Três lançamentos. Três *strikes*.

Bobby virou-se com medo em direção às arquibancadas e deu de cara com as costas do pai

que deixava o campo. Ele não ficaria se seu filho fosse constrangê-lo.

Adultos que têm pais críticos geralmente relatam lembranças em que os pais riram deles por cometerem erros bobos, infantis — errar ao soletrar uma palavra fácil ou responder incorretamente uma fórmula matemática simples.

Se seus pais foram críticos demais, aposto que você vai se identificar com alguns destes itens:

- Você costuma procrastinar, dando a desculpa de que não há tempo suficiente, mas, na verdade, simplesmente tem medo de que qualquer coisa que faça seja avaliada.
- Você carrega muita culpa e fala mal de si mesmo. Critica-se impiedosamente pelo menor erro e tem muita dificuldade para esquecer qualquer circunstância em que decepcionou a si mesmo ou a outra pessoa.
- Você nunca acredita que está realmente à

altura. Sempre sente como se estivesse desapontando alguém, que poderia ter feito um pouco melhor. Mesmo quando outros elogiam seu trabalho, você acha que só estão sendo agradáveis.

- Você tem pouca autoconfiança e quase nenhuma autoestima.
- Você não se vê como um sucesso. Mesmo se, por acaso, deparar com o sucesso financeiro ou vocacional, sempre espera a hora em que o pior vai acontecer. Você está só esperando alguma coisa ruim ocorrer para ser desmascarado como o fracassado que sabe que é.

Como minha vida mudou

Minha mãe sempre me pressionava quando eu era mais nova, dizendo que, se eu não fizesse tudo 100% certo, não chegaria a lugar nenhum na vida [...] e que ficaria presa numa profissão sem futuro, assim como ela. Saí de casa assim que completei dezoito anos, apenas para fugir daquela ladainha. (Certamente não posso culpar meu pai por essa decisão.)

Hoje moro em meu próprio apartamento e trabalho em um supermercado para me sustentar. Quando estava me sentindo muito mal a meu respeito, um bom amigo me emprestou o livro *O que as lembranças da infância revelam sobre você*, e a pergunta “As lembranças equivalem a quem você é hoje?” calou fundo em mim. Foi nesse momento que percebi como estava magoada por minha

mãe nunca ter pensado que eu seria alguém na vida e que eu estava ajudando a transformar a predição dela em realidade em vez de tentar fazer o melhor para mim.

Semana passada, eu me matriculei na faculdade local. Farei duas matérias por semestre até terminar a graduação. Para mim, esse foi um grande passo na direção correta.

Jane, Oregon

Pais com autoridade

Há grandes chances de que você esteja lendo este livro porque teve pais autoritários, permissivos ou críticos. Mas há outro tipo de pais. Se teve um pai ou mãe *com autoridade* (poucos têm), você deu a partida antes de todos os demais — e faz parte da minoria das pessoas que lê esta obra.

Pais com autoridade tendem a perguntar aos filhos os fatos sobre uma situação antes de tirar conclusões. Eles buscam o bem-estar dos filhos, mas também permitem que a criança sofra as consequências de seu comportamento. Dão ao filho a oportunidade de fazer escolhas apropriadas para a idade e estabelecem diretrizes para o comportamento trabalhando com ele. Fornecem à criança chances de tomar decisões e desenvolver disciplina consistente e amorosa. Responsabilizam o filho e deixam a realidade ensinar. Transmitem respeito, valor próprio e amor à criança, e ainda reforçam sua autoestima.

Foi essa sua experiência em casa? Se a resposta é sim, você foi cumulado de bênçãos, porque tem uma estrutura familiar equilibrada de onde partir para tomar suas decisões. Seus pais não só fizeram escolhas sensatas, como também devem tê-lo ajudado em sua jornada nessa direção. Você é a pessoa com menor probabilidade de precisar deste livro. Dê-o a um amigo!

Qual a diferença entre os estilos de criação dos filhos? Qualquer estilo extremo vai fazer com que os filhos se rebelem. Com um pai permissivo, não há diretrizes e os filhos tropeçam. Com pais autoritários ou críticos, há uma mão pesada sobre tudo. O pai sensato encontra o caminho do meio.

E QUANTO A *SUAS* CARACTERÍSTICAS?

Repassamos suas lembranças em relação a como seus pais o trataram. Agora, vamos olhar para as recordações que revelam suas próprias tendências. O estilo de criação de seus pais certamente moldou você, mas você também tomou algumas decisões

sobre como reagir a isso. Além de compreender como foi criado, precisa se familiarizar com os traços que desenvolveu ao reagir a isso.

Tenha em mente que nenhum dos quatro “rótulos” sobre os quais falaremos a seguir são necessariamente ruins. Por exemplo, ser controlador também pode ser uma boa característica. Conheço muitas enfermeiras que são controladoras maravilhosas e fico satisfeito por elas tomarem conta de tudo. Se não fosse assim, quando precisássemos ir ao hospital, estaríamos em apuros!

O importante é descobrir quem você se tornou em resposta a suas lembranças, para que possa mudar os aspectos de si mesmo com os quais não está feliz. Você é um controlador? Um agradador? Um sedutor? Ou uma vítima?

O controlador

Em uma lembrança de controle, você está no comando — organiza o jogo no bairro, é a criança chamada em caso de emergência, leva ordem ao caos. Lembranças de controle são particularmente comuns em temperamentos do tipo dinamarquês.

Se identifico lembranças antigas de infância ligadas ao controle em seu passado, posso tirar algumas conclusões básicas sobre quem você é. É provável que você estabeleça altas expectativas para si mesmo e para os outros. Pode preferir trabalhar sozinho, porque assim ninguém corre o risco de estragar o que você está fazendo. É bem possível que deteste surpresas, porque nunca quer ser pego com a guarda baixa ou mal preparado. Você extrai grande satisfação de realizar alguma coisa, deve ser muito competitivo e prefere ser a pessoa no comando. Em seu ponto de vista, as pessoas tendem a ser meio relaxadas demais — se elas não querem ganhar, não deveriam estar no jogo. Não me surpreenderia se você tivesse um pequeno problema

com seu temperamento.

Trabalhei com Dick, um primogênito que tinha lembranças de infância ligadas ao controle. Ele era um exemplo típico de dinamarquês em muitos aspectos. Sua esposa, Terri, cometeu um erro terrível em sua festa de aniversário de 45 anos — decidiu surpreendê-lo. Se Terri tivesse me consultado, eu lhe diria que uma festa surpresa é a última coisa que deveria ter cogitado, mas, como ela é uma *yorkshire*, achou que seria divertido.

Ataque número um.

Como Terri tinha de preparar o salão alugado para a festa, ela fez que seu filho adolescente, Ryan, convencesse o pai de que precisava ir ao Grange Hall para um compromisso para jovens no fim de semana. Bem, Terri não se deu conta de que seu marido dinamarquês tinha planos para aquele dia: ele finalmente iria pintar a cerca.

Quando Ryan saiu para pedir uma carona, Dick estava usando sua velha camiseta de pintar, bermuda colorida e fora de moda, tênis puídos e

um boné. Ryan sugeriu que talvez fosse melhor o pai se trocar, mas Dick olhou para o filho como se ele fosse louco: “Por que eu preciso me trocar se vou só levá-lo até o salão?”.

Ryan se viu diante de um dilema: estragar a surpresa ou deixar o pai levá-lo até a festa usando aquela indumentária ridícula. O rapaz decidiu manter a surpresa e deixou o pai ir como estava.

Ataque número dois.

Dick apareceu daquele jeito ridículo, e Ryan o convenceu de que ele precisava entrar no salão. A essa altura, Dick estava intrigado. Quando percebeu que seus amigos e parentes estavam esperando para gritar: “Surpresa!”, ficou mais incomodado do que feliz. Ele odiava ser colocado em uma situação para a qual não estava vestido apropriadamente. Além disso, tinha deixado a tinta e o pincel para fora e só conseguia pensar que o trabalho ficara inacabado em casa.

Ataque número três.

Se você é um primogênito dinamarquês com

lembranças de controle, faça um favor a seus familiares. Converse francamente com eles. Explique como você gosta que as coisas sejam feitas. Dê a eles uma chance de compreendê-lo e evitar cometer erros que pareceriam óbvios para você, mas que podem não ser para eles.

O agradador

Lembranças de agradar são mais comuns entre mulheres. Conheci alguns homens com lembranças assim, mas essa é uma categoria definitivamente influenciada pelo gênero. Talvez uma garotinha tenha tentado ajudar seu pai a pintar a casa, mas fez uma confusão. Ou tenha tentado ajudá-lo a engraxar os sapatos, mas esqueceu uma parte. Ou ainda tenha tentado cortar a grama e passado sobre algumas flores por engano. As lembranças do agradador terminam com a criança levando a culpa — quer seja realmente falha dela, quer não.

Vejo esse tipo de lembrança com mais frequência em filhos do meio *setters* irlandeses e em primogênitos cordatos. Geralmente falta confiança a essas pessoas, e elas vivem com um pouquinho de medo (sempre esperando o que pode vir por aí), deixam os outros passarem por cima delas, raramente impõem o que querem e costumam ter baixa autoestima.

Se você é um *setter* irlandês, está vulnerável a qualquer fracassado que cruzar seu caminho. Você tem o dom de ser convencido de que aquele cara sempre foi mal compreendido e, se alguém o amasse, ele mudaria. Muito provavelmente, o fracassado com quem você se enroscar é um forte controlador, e ele vai tocar você como um Stradivarius. Sabe exatamente que botões apertar e como manipular suas emoções para que você, agradadora, não economize dinheiro, tempo ou energia por ele.

Uma de suas maiores fraquezas é basear sua noção de valor próprio apenas em seu desempenho. Você precisa aprender a se impor, a dizer não e a assumir o controle de sua vida. Você não é importante só pelo que faz, mas também pelo que é. Essa, porém, será uma das lições mais difíceis de aprender.

O sedutor

Você provavelmente pode antever, a essa altura, que *yorkshires* e caçulas normalmente terão lembranças ligadas à sedução. Sedutores se lembram das vezes em que fizeram a família inteira rir ou de quando manipularam pais, professores ou irmãos para conseguir o que queriam. Lembranças nas quais você é o centro das atenções também se qualificam como relativas à sedução.

Eis uma lembrança de sedução comum: “Eu tinha cinco anos, era muito pequena para minha idade e a última neta. Certo dia, quando estávamos todos reunidos na casa de minha tia para o Dia de Ação de Graças, vovó e vovô entraram na sala de jantar, e vovô veio direto em minha direção, me ergueu e disse: ‘Missy, como nós sentimos saudades!’. Ele me deu um beijo e um abraço e me fez prometer que eu nunca cresceria. Então vovó disse: ‘Herbert, não se esqueça de dizer olá para as outras crianças. Elas estão esperando por você

também’. O fato de vovô prestar mais atenção a mim me fez sentir muito especial”.

Se você tem lembranças de sedutor, provavelmente gosta dos holofotes. Você se sente mais vivo quando faz a sala inteira rir e mais deprimido quando acha que está sendo ignorado ou considerado insignificante. Deve ser extrovertido e é bem provável que feche a cara quando não consegue o que quer.

É importante perceber que a vida nem sempre será do seu jeito.

A vítima

Suas lembranças o fazem sentir como se você tivesse recebido um tratamento injusto? Elas desencavam sentimentos de injustiça e talvez ressentimento?

Se esse for o caso, você pode se qualificar como vítima.

Vítimas geralmente são filhos do meio. Elas acreditam que, se alguma coisa der errado, são elas que vão levar a culpa — porque sempre foi assim!

Aqui vai uma lembrança clássica de vítima: “Eu tinha seis anos. Havia um grupo de cerca de oito crianças — incluindo dois de meus irmãos — jogando bola em nosso jardim. Uma criança chutou a bola na rua e um menino vizinho correu para pegá-la. Ele não olhou onde estava indo e correu bem para a frente de um carro. O motorista pisou no freio e evitou atropelar o garoto. Todos corremos para a rua para ver o que tinha acontecido e minha mãe veio logo atrás. Ela estava muito apavorada e zangada e, como eu estava segurando a bola, presumiu que eu tivesse causado o problema. Ela me bateu na frente de todos, mesmo quando as outras crianças gritaram que não tinha sido eu. O que mais me incomodou foi ela ter presumido que tinha sido eu. Eu sempre levava a culpa”.

Se você é vítima, considera-se uma das pessoas mais azaradas do mundo. Pode se sentir mais confortável quando os outros demonstram pena por você. Talvez seja ligeiramente paranoico e acabe desenvolvendo problemas de saúde (como ganho

excessivo de peso ou uma lista interminável de queixas médicas) que se encaixam exatamente na sua maneira de se ver. As duas condições fazem com que você seja notado, mas, no fim, você terá de aprender que essa não é a melhor maneira de ser percebido.

Quer você desempenhe o papel de controlador, agradador, sedutor ou vítima, ele moldou suas interações com os outros. O controlador quer respeito; o agradador quer ser apreciado; o sedutor quer afeição; a vítima quer piedade. E é uma vibração fácil de ser captada pelos outros. Os sinais não verbais que você envia aparecem de forma clara em seu manual de instruções.

Mas é assim mesmo que você quer ser? É assim que você quer que as pessoas o tratem? Se não, está na hora de perceber como você está sendo compreendido — e fazer uma mudança.

CONFRONTANDO AS MENTIRAS

O que você diria se eu lhe perguntasse: “Quão satisfeito você realmente está com o rumo que sua vida tomou hoje em dia?”.

A maioria das pessoas responderia: “Bem, acho que está bom”. Muito poucas diriam: “Dr. Leman, preciso confessar, minha vida está desmoronando”.

Mas eu sei que você quer que *alguma coisa* mude, ou não teria gasto dinheiro para comprar este livro — ou investido o tempo necessário para ler até aqui.

Se você já está trabalhando nas áreas que precisa mudar, bom para você. Eu o admiro. Mas alguns de vocês podem ser como Trisha:

— Está tudo bem, dr. Leman. Eu não poderia estar mais feliz. Claro, às vezes há momentos difíceis, mas, de modo geral, a vida tem sido maravilhosa.

— Certo — eu respondo — então você está confortável com o fato de ter 31 anos e haver

passado por três divórcios, uma falência e um colapso nervoso?

Ou como Mac:

— Você entendeu errado, dr. Leman. Minha vida está basicamente em ordem. Estou disposto a ajudar minha esposa a se reerguer, mas não preciso de nada.

— Ah, é? — eu respondo. — Está certo, então. Posso fazer apenas uma pergunta?

— Certamente.

— Você tem trinta anos e já passou por quatro carreiras. Foi de propósito ou é um sinal de que o mundo dos negócios pode não ser perfeito o suficiente para você, que você não encontrou seu espaço?

Mentiras que você conta a si mesmo

Estou bem assim.

Não preciso mudar nada.

Não está tão mal.

Posso conviver com isso.

As pessoas podem ter, em sua vida, todos os sinais de estar atravessando uma existência caótica, desorganizada e até desesperadora, mas, por algum motivo, mantêm um incrível senso de negação, como se nada estivesse errado. Mas, se a primeira e a segunda lembranças de infância são negativas e a terceira cheira a “Você não está à altura! Não é bom o suficiente!”, posso dizer que não estão levando uma vida feliz. Elas se sentem oprimidas, estão loucas por algo que nunca conseguem realizar completamente e precisam ser libertadas do passado que as amarra. No presente, podem dizer “Está tudo bem!”, mas as lembranças de seu passado revelam a verdade.

Você está no mesmo barco? Você se vê negando que precisa mudar, apesar de ansiar por mudanças?

Pense assim. Você tem sido a pessoa que é há vinte, trinta ou quarenta anos (ou até mais). Você

afundou em alguma rotina de personalidade quando era criança, e essas rotinas foram, mais tarde, cimentadas pela dinâmica de sua família ao longo dos anos de seu crescimento. Consequentemente, começou a tirar conclusões que formaram seu manual de instruções.

Para resumir, você acreditou nas mentiras que vem contando a si mesmo por um longo tempo. Por isso, ao começar a fazer uma mudança, encontrará muita resistência interna. Mudar não é fácil. Reescrever seu manual de instruções não é instantâneo. Não há uma pílula de “conserte-se” que você toma três vezes ao dia e então fica bem pela manhã. Mas, se você decidir reprogramar suas reações, atitudes e comportamentos, logo o novo estilo parecerá tão normal quanto o destrutivo aparentava.

SETE PASSOS PARA REPROGRAMAR SEU MANUAL DE INSTRUÇÕES

Você nasceu com certa disposição que mais tarde

foi cimentada e solidificada por sua ordem de nascimento e ambiente familiar. Considere esses fatores o “*hardware*” de sua personalidade.

O “*software*” assumiu o controle quando as coisas começaram a acontecer em sua vida. Você era apenas um mordedor de calcanhares, pequeno demais até para ver a mesa de centro, e quase sem experiência. Não tinha viajado para a Europa, nem frequentado a escola. Não, você caiu pelado neste mundo e, daí em diante, praticamente a cada hora de cada dia, os estímulos começaram a acertar sua cabeça, e você teve de entender o sentido de tudo isso: “O que me faz ser notado? Por que meus pais me tratam assim? Por que minha irmã é tratada de outra forma?”.

Você começou a fazer pressuposições. Passou a responder à pergunta que formaria seu manual de instruções: *Eu só tenho importância quando* _____. Você não era adulto quando chegou a essas conclusões. Não tinha um diploma universitário. Seu pensamento

abstrato era nulo. Ainda assim, encontrou algumas respostas definitivas.

O problema é que elas podem não ser corretas! Mesmo assim, você ficou empacado na rotina que trouxeram.

Agora é sua chance de usar o cérebro adulto que o Deus todo-poderoso lhe deu. Não se contenha. Não se derrote mais. Determine que você pode — que *vai* mudar. Você *pode* se livrar do medo e de toda a bobagem com que cresceu. Mas precisa estar disposto a dar uma olhada boa, profunda, em si mesmo — onde você esteve, onde está agora, para onde quer ir — e fazer as mudanças necessárias.

Se você não quer mais ser vítima, não precisa ser. É saudável admitir: “Sabe de uma coisa? Eu realmente me sentia mais confortável quando as pessoas tinham pena de mim, mas não quero mais essa piedade. Quero ser respeitado”. Isso é maturidade. Isso é pensar como adulto.

O agradador pode dizer: “Tudo bem, eu cresci achando que só tinha importância quando estava

atuando para agradar, mas isso não é mais verdade. Quero intimidade de verdade, baseada em um relacionamento real. Desejo fazer parte de uma parceria onde eu dê, mas também receba”. Isso se chama crescer.

Como você pode reescrever seu manual de instruções?

1. Reconheça que o futuro não é prisioneiro do passado

Há muitos anos, trabalhei com uma garota vietnamita. Ela foi adotada por uma família norte-americana muito amorosa e terna, mas chegou a nossas terras com várias cicatrizes dolorosas, tanto físicas como espirituais. Eu sabia que havia muito trabalho a fazer quando a inquirei sobre as marcas em seus braços e ela me disse que eram queimaduras de cigarro — uma das piores formas de punição com que deparei em décadas de aconselhamento. Pode ser que nunca saibamos de tudo que aconteceu no início de sua infância.

Não surpreende que minha jovem cliente visse o mundo como um lugar muito odioso, nocivo e maligno. Mesmo depois de viver em um ambiente caloroso e protegido por muito mais tempo do que tinha vivido naquele lugar horroroso, era difícil para ela romper com seu passado terrível. Eu compreendi o porquê, mas não estava disposto a deixá-la permanecer ali. Sim, ela tinha alguns capítulos péssimos em sua vida, mas precisava seguir adiante.

Você também precisa. É um adulto agora. A fim de se tornar o novo e saudável “você”, é preciso descartar o que passou e começar a se concentrar em como quer ser tratado no futuro.

Por exemplo, aos dois ou três anos você pode ter sido culpado com mais frequência do que qualquer outro de seus irmãos. Pode ter sentido que precisava controlar tudo ou ter precisado agradar os outros para ser aceito.

Mas não precisa ficar preso a nenhuma dessas rotinas. É possível romper depois de adulto e dizer:

“É assim que eu agia no passado. É no que acreditava quando criança. Mas não sou mais criança e não vou continuar agindo dessa forma”.

Você precisa separar o passado do futuro. O passado já influenciou seu presente, mas é você quem decide quanto ele influenciará o futuro.

2. Mude seu diálogo interno

Conversar consigo mesmo é muito importante nesse momento. Você pode se tornar seu melhor conselheiro! Meu objetivo com todos os pacientes é sempre o mesmo: quero que eles aprendam a aconselhar a si mesmos para que eu não seja mais necessário. Meu trabalho é dar a eles as ferramentas básicas da psicologia, a fim de que consigam se tratar.

Não me entenda mal; pessoas feridas precisam de profissionais. Mas mesmo elas acabam por aprender a manusear as ferramentas que recebem em terapia e a caminhar por conta própria. Uma vez que você entende seu passado, seus pontos

fortes e fracos inerentes, e sua maneira de reagir ao ambiente, você pode livrar o futuro de seu passado e começar a construir com base em seus pontos fortes.

Evite conversa derrotista consigo mesmo. Comentários como os seguintes precisam ser banidos de seu vocabulário:

Não tenho controle quando o assunto é comida.

Estou sempre bagunçando tudo.

Sou o maior fracassado do mundo.

Esse tipo de diálogo interno só consolida ainda mais a inclinação negativa que você recebeu na infância.

Aqui vai um tipo melhor de diálogo interno:

Tive problemas com comida no passado, mas ontem foi um dia

muito bom e hoje comi de maneira responsável em duas das três refeições. Fiz apenas um leve lanchinho extra. Isso é uma melhora.

Não sou sempre bom em pensar direito antes de partir para a ação, mas agora paro e conto até dez antes de agir.

No passado, me dei mal em vários trabalhos. Mas agora aprendi uma série de novas habilidades interpessoais e acho mesmo que posso me dar bem desta vez.

3. Torne-se seu próprio pai

Agora que você é adulto, pode conversar consigo mesmo como se fosse seu próprio pai. A diferença é que agora você tem experiência. Agora você tem traquejo. Agora você entende como o mundo funciona e, com toda essa maturidade, pode fazer um trabalho melhor de moldar sua personalidade.

Por exemplo, o controlador pode dizer: “É assustador para mim deixar os outros assumirem o

comando, especialmente quando não tenho certeza se podem fazer o trabalho tão bem quanto eu. Por outro lado, é arrogante de minha parte presumir que sou o único que sabe fazer as coisas. Essa atitude está causando estresse em meu casamento, má impressão em meus filhos e me dando uma reputação que não aprecio. É hora de começar a mudar”.

A mudança ocorrerá por etapas. Quando o pai controlador deixa o filho lavar o carro, ele terá de se segurar para não apontar cada lugarzinho que o Júnior esqueceu. Não, Júnior provavelmente não vai lavar o carro tão bem quanto o pai, mas e daí? Você está inscrevendo seu veículo em algum tipo de concurso do carro mais limpo?

Como minha vida mudou

Quando ouvi você dizer no rádio que a personalidade de uma criança é formada principalmente até os cinco anos, meu queixo caiu. Meu filho mais velho está para completar cinco anos. Ele é um bom garoto, mas um extremo perfeccionista. Certa vez, ele rasgou um bilhete que tinha escrito para o pai porque uma letra não havia saído como ele gostaria. Ele consegue ler muito bem, mas se recusa a fazê-lo porque não é tão fluente quanto eu. Toda vez que faz alguma coisa errada, não para de se lamentar sobre como se odeia por ser tão ruim. Sempre tentei ensinar-lhe que não há problemas em cometer erros e me empenhei para que ele não visse meu lado perfeccionista, mas, de alguma forma, a mensagem ainda soou como se ele tivesse de ser perfeito.

Foi preciso ouvi-lo para me dar conta de que, antes de mudar meu filho, eu preciso mudar a mim mesma. É mais fácil falar do que fazer, eu sei. Mas meu filho vale o esforço. Só gostaria de ter percebido isso há cinco anos!

Pat, Ontario

Então por que não falar consigo mesmo como um bom pai com autoridade conversa com seus filhos? Fortaleça-se com um merecido encorajamento. Seja gentil consigo mesmo quando errar. Aprenda a julgar objetivamente seu comportamento e a corrigi-lo em seguida.

Além de agir e sentir, pense! Analise por que você se sente confortável sempre que está no controle, por que está, a todo instante, tentando agradar alguém, por que anseia tanto pelos holofotes ou por que seu primeiro instinto é correr

atrás da piedade dos outros — então se lembre de por que você não quer mais desempenhar esse papel.

4. Transforme uma lembrança ruim em boa

Quando o ator Jack Lemmon morreu em 2001, um artigo que contava sua vida chamou minha atenção, porque uma história dele era muito parecida com uma da minha vida. Lembra-se de quando eu estraguei uma apresentação da equipe de animadores de torcida quando era pequeno e fiz todo mundo rir? Lemmon fez a mesma coisa, mas em uma peça. Ele tinha oito anos e, como outro menino estava doente, Jack foi chamado a substituí-lo e ajudar na peça da escola. Ele acertou a primeira fala, mas errou a segunda. Seus colegas de classe começaram a rir. O que poderia ter sido uma experiência humilhante se tornou uma libertação. Em vez de brigar, chorar e fugir de constrangimento, Lemmon começou a explorar o erro para provocar ainda mais risadas. Quando ele

terminou, a classe inteira aplaudiu![\[46\]](#)

Em retrospectiva, Jack considerou aquele episódio o ponto de virada de sua vida. “Pensei: ‘Acho que gosto disso’. Esse foi o melhor dia da minha vida”.[\[47\]](#)

Para muitos garotos, ser alvo das risadas de uma classe inteira seria um dia no mínimo humilhante, mas, para Jack, tratou-se do começo de algo especial. Ele tinha descoberto sua vocação e usou esse dom para extrair o máximo de sua carreira. Chegou a aparecer em mais de quinhentos programas de televisão e atuou em alguns filmes hilários com um de seus parceiros favoritos, Walter Matthau. Não se fazem comédias tão engraçadas quanto *Dois velhos rabugentos*. Em sua carreira, Lemmon ganhou dois Oscars e um Emmy.

Não há uma única pessoa viva que não abrigue alguma lembrança ruim ou até dolorosa. Pense em uma mulher que, durante a infância, foi submetida ao estupro e à pobreza. Então, ela finalmente consegue um emprego na emissora local de

televisão, mas lhe dizem que seu nariz, seu cabelo e sua boca estão “todos errados”. Ela vai a um cabeleireiro francês em Nova York para tentar fazer alguma coisa com o cabelo e acaba ficando careca e cheia de feridas no couro cabeludo!

Ela persiste mesmo assim e finalmente consegue uma chance de aparecer no programa de Joan Rivers. Lá, a apresentadora a humilha perguntando por que ela é tão gorda. O fato de conseguir ouvir suas próprias coxas roçando uma na outra foi suficiente para convencê-la a ir para um *spa* perder peso, mas a visita foi abreviada quando Steven Spielberg telefonou para dizer que achava que ela seria perfeita para o papel de Sofia em um filme chamado *A cor púrpura*. A oferta, porém, veio com uma advertência. Ele disse que se ela perdesse mais um quilo, ele precisaria dar o papel a outra atriz. Oprah Winfrey deixou o *spa* naquele dia e parou no Dairy Queen[48] a caminho de casa.

Pessoas bem-sucedidas geralmente têm tantas lembranças ruins quanto as “normais”. Na verdade,

elas costumam ter até mais. Quando um repórter perguntou a Ernest Hemingway como se tornar escritor, ele respondeu: “Tenha uma infância ruim”.

A diferença é que as bem-sucedidas usam suas más recordações como motivação para criar boas lembranças. Jack Lemmon descobriu algo positivo em fazer os outros rir — mesmo que fosse às próprias custas — e usou isso para se tornar um ator famoso. Oprah trilhou seu caminho para sair da pobreza e dos estereótipos para se tornar a irmã mais velha preferida dos Estados Unidos.

Eis um segredo que você precisa aprender: o único poder que as lembranças têm para refreá-lo é o que você dá a elas. Não fuja de suas lembranças. Lembre-se delas! Cultive-as, reavalie-as e use-as como motivação. Descubra o lado positivo de cada dor. Mesmo se algo for verdadeiramente terrível, como o estupro de Oprah, você pode pensar: “Isso foi péssimo, mas sobrevivi”. Mesmo lembranças ruins, vistas sob essa perspectiva, podem nos tornar mais fortes.

Por exemplo, analisemos a situação enfrentada por minha paciente vietnamita. Em vez de dizer: “Eu fui queimada quando bebê, por isso o mundo é um lugar péssimo”, ela poderia dizer: “O que fizeram em mim foi terrível. Nenhum bebê deveria ter de passar por isso. Mas dei a volta por cima. Deus me colocou em uma família amorosa. As coisas mudaram, e não há motivos para acreditar que não vão continuar mudando para melhor”.

Um menino que errou uma palavra fácil na competição de soletrar e foi ridicularizado sem piedade pode se consolar, dizendo: “Sabe do quê? A pressão era grande, fiquei nervoso e errei uma palavra fácil. Pode acontecer a qualquer um. Meu valor não está associado ao fato de que, no segundo ano, eu não consegui soletrar ‘luva’. É hora de seguir em frente”.

O menino que mencionamos antes, aquele que levou uma surra na frente dos amigos, poderia revisitar suas lembranças e dizer: “Aposto que minha mãe estava realmente assustada. Apesar de

não ser justo ela ter jogado a culpa em mim e de, com frequência, ter sido culpado pelas coisas, não moro mais com minha mãe. Quando vou para o trabalho, eles não me veem como um filho do meio, mas como um gerente de contas. Faço um bom trabalho, meu medo de errar é irracional. Nunca fui mal avaliado. Na verdade, meu chefe tem falado em promoção e aumento. Realmente desenvolvi minha competência como trabalhador, e agora é hora de crescer emocionalmente”.

Como minha vida mudou

Passei vinte anos furioso com meu pai pela forma com que ele me tratou quando eu era pequeno. Há um mês, meu pai morreu. Na semana seguinte, depois de ouvi-lo falar no rádio, caiu a ficha: eu nunca teria um relacionamento com meu pai. E eu tinha acabado de me dar conta de por que meu pai tinha feito algumas das coisas que fez — porque essa também foi a forma de criação dele. Pior, vi algumas das mesmas coisas em mim mesmo (sou pai agora também). É tarde demais para mim e meu pai, mas não para mim e meu filho Justin.

Tate, Michigan

5. Perdoe seus pais

Nossa cultura fez do rebaixamento de pais um esporte nacional. Em vez de assumir a responsabilidade por quem nos tornamos, gostamos

de jogar a culpa no pai desajustado e na mãe maníaca.

Reconheço que, em minha atuação como terapeuta, vi histórias demais de horrores cometidos por pais. Sei como alguns podem ser cruéis, vingativos e até nocivos, mas o que vou dizer se baseia em minha experiência no trabalho com filhos provenientes de famílias bastante desequilibradas: quanto pior foi sua vida familiar, mais você precisa perdoar seus pais.

Alguns entendem ao contrário. Acham que, se os pais foram medianos ou ligeiramente abaixo da média, é possível perdoá-los. Mas, se estão entre os piores 10%, jamais poderiam fazê-lo.

Creio exatamente no contrário, porque penso que o perdão é uma das melhores ferramentas que se pode usar para a autodefesa emocional. Quando houver uma oportunidade, dê uma olhada no livro pioneiro *Perdoar e esquecer*, do dr. Lewis Smedes, e descobrirá que a primeira pessoa beneficiada pelo perdão é aquela que perdoa!

Amargura, raiva prolongada e ressentimento são toxinas emocionais; elas envenenam nossa alma. O perdão é um grande cauterizador. Queima de vez as emoções doentes e nos liberta da prisão do passado.

Sei do que estou falando. As crianças da vizinhança costumavam chamar o escritório de meu pai de botequim. Venho de uma longa linhagem de bebedores, e tenho minha cota de perdão a dar. Aprendi que não ganho nada e perco um pouco se me ateno ao passado e continuo amargurado, irritado e rancoroso.

Quando o encorajo a se lembrar de suas primeiras lembranças da infância, tenho o desejo de que você rejeite as mentiras que moldaram sua lógica pessoal e escreveram seu manual de instruções. Você precisa perdoar — não porque seus pais merecem perdão, mas porque *você* merece a liberdade proveniente do ato de perdoar.

Talvez você tenha bons pais que se atrapalharam de vez em quando. Muitos pais não precisam tanto de perdão quanto necessitam de compreensão.

Ninguém é perfeito, e é garantido que alguém com quem você vive por dezoito anos ou mais ocasionalmente vai decepcioná-lo ou dizer algo infeliz. Não se ressinta de seus pais porque eles são humanos. Compreender as fraquezas deles pode ser um grande passo para esclarecer o relacionamento de vocês.

Se seus pais ainda estão vivos, comece o perdão reunindo-se com eles. Insista que você gostaria de conhecê-los novamente — como adulto — se esse relacionamento puder se basear em respeito mútuo. Em alguns casos, porém (como nos de abuso), é melhor evitar o contato pessoal. Mas isso não significa que seu coração não possa caminhar no sentido do perdão.

6. Entre em ação

Mudar não é mais do que uma palavra vazia, a menos que você faça o esforço de colocá-la em prática.

Por exemplo, uma mulher que tem o hábito de

se envolver em relações românticas destrutivas pode dizer: “Não vou me envolver sexualmente com mais ninguém até me casar. Preciso fazer uma mudança para que possa encontrar uma pessoa que realmente se importe comigo, não alguém que só esteja atrás do próprio prazer”.

O homem que não para em nenhum emprego diz: “Da próxima vez que ficar irritado com meu chefe ou que me disserem para fazer algo que acho idiota, não vou pedir demissão. Já saí de muitos empregos bem remunerados no calor do momento. De agora em diante, a única forma de eu deixar um trabalho é por meio de uma carta de demissão, que me dê a chance de pensar de verdade sobre minha decisão, em vez de agir apenas com a emoção”.

A mudança real não vai acontecer até que você confronte as mentiras, mude seu manual de instruções quanto a esses pensamentos, e então coloque as novas ideias em ação.

7. Associe-se a alguém

Se você realmente quer mudar, conte isso a alguém em quem confia e peça ajuda: “Megan, estou tentando me livrar dos doces calóricos. Quando sairmos para tomar café, você pode me lembrar disso?”.

Se não prestamos contas a ninguém, corremos o risco de ser levados pela correnteza sem ter um porto de chegada à vista. A correnteza pode ser lenta, mas, caso seja forte, pode levar você para bem longe se não for detida. É possível começar a mudar agora mesmo pegando o telefone, contando para alguém que quer mudar e pedindo ajuda. Confissões públicas demonstram a você e aos outros que você está a fim de verdade.

NÃO ACREDITE NAS MENTIRAS!

Disseram a Zane Grey que ele não sabia escrever. Disseram a Thomas Edison que ele não era muito inteligente. E Albert Einstein? Bem, ele era considerado um idiota completo.

Agora, eu pergunto a você, o que teria

acontecido se essas três pessoas brilhantes tivessem acreditado nessas mentiras — e as internalizado?

Tentar mudar a si mesmo é muito mais difícil do que tentar mudar outra pessoa. Será que isso está relacionado às mentiras que você se conta *sobre* si mesmo? Que você não tem valor? Que não é bom o suficiente? Que não consegue fazer porque tentou antes e fracassou? Que é culpa de seus pais por terem criado você como criaram?

Agora é a hora de expor as mentiras — para seu próprio bem e das pessoas que ama. Por que não dar um passo à frente e se tornar a pessoa que você anseia ser?

Sei que você é inteligente, então por que não jogar o jogo da vida com inteligência?

O que fazer na quarta-feira

1. Reveja a lista de três de suas primeiras lembranças da infância. Como elas influenciam sua lógica pessoal atual?

2. Faça uma lista do que está em seu manual de instruções. Como esse manual o ajudou a se tornar quem você quer ser? Como o impediu de se transformar em um novo você?
 3. Identifique o estilo de criação que recebeu de seus pais:
 - Autoritário
 - Permissivo
 - Crítico
 - Com autoridade
 4. Aponte o que você tende a ser:
 - Controlador
 - Agradador
 - Sedutor
 - Vítima
 5. Leia novamente a seção “Sete passos para reprogramar seu manual de instruções”.
-

Como você soletra “amor”? (Minha esposa soletra V-i-s-a)

O que faz você se sentir amado e o que isso diz a seu respeito? Entender seu próprio estilo e o dos outros pode tapar os buracos relacionais da estrada da vida.

Pouco antes de meu aniversário de casamento, eu estava andando por uma loja, pensando no que deveria comprar para surpreender Sande, quando deparei com o presente perfeito. Ali, na prateleira a minha frente, estava a torradeira mais brilhante, mais durável e mais bonita que já se viu na vida. E era para quatro fatias! Nada dessas torradeiras insignificantes de duas fatias para *minha* esposa. E o tal eletrodoméstico ainda tinha largura suficiente

para tostar *bagels*.[\[49\]](#) O que mais Sande poderia querer?

Comprei a torradeira e fiz a mulher da loja embrulhá-la.

— É um presente de casamento? — perguntou.

— Não — eu disse. — É um presente de aniversário de casamento para minha esposa.

Para minha grande surpresa, a gentil senhora ficou lançando olhares de reprovação em minha direção. Eu concluí que ela estava pensando no próprio marido, se perguntando por que ele não tinha o bom senso de comprar para ela um presente assim. Ela devia estar se perguntando: “Por que não tive a sorte de me casar com um homem tão sensível e criativo?”.

Claro, só podia ser isso.

Algumas horas depois, o momento mágico: Sande abriu o presente que eu tinha escolhido com tanta ponderação. “Ah, que legal”, ela disse e o colocou em um lugar de destaque na cozinha.

Senti um calor interno, sabendo que tinha

marcado um golaço.

Meia hora depois, percebi que não via Sande havia algum tempo. Bem, para ser sincero, foi nosso filho de cinco anos, Kevin, que me deu a pista.

— Papai — ele perguntou — por que a mamãe está chorando no banheiro com a porta fechada?

Eu gemi, sabendo que tinha cometido um erro — um grande erro — mais uma vez. Pensei que tivesse aprendido.

Veja só, no início de nosso casamento, costumava comprar para Sande roupas íntimas que ela jamais usaria. Ela alegou, entre tantas coisas ridículas, que o tipo que eu comprava era “muito desconfortável”. Levei alguns anos para descobrir que a ideia de Sande quanto a calcinhas confortáveis se parece muito com as roupas íntimas para gestantes. Ela acha que precisa haver espaço para dois, apesar de ser muito esbelta.

Então, houve a vez em que pensei que deveria me esforçar mais no romance com minha esposa. Assim, fui a uma loja de departamentos e comprei

para Sande uma camisola sensacional. Cara, era picante. Sande abriu o presente, comentou que era bonita, me deu um beijo na bochecha e colocou de volta na caixa. Essa foi a última vez que vi a camisola até alguns anos atrás, quando a desencavei de baixo de um saco de trapos de limpeza com um leve aroma de lustra-móveis. Até onde eu sei, aquela camisola se tornou o pano de pó mais caro da história universal.

Meu histórico de dar presentes (que melhorou, aliás, o que dá aos demais coitados românticos do mundo alguma esperança) é uma boa prova de como a maioria de nós age nos relacionamentos. Damos aos outros o que queremos para nós. Mas e quanto ao que a outra pessoa quer?

Às vezes, o melhor presente que se pode dar a alguém é encontrar algo quase idêntico ao que a pessoa deu a você nos últimos tempos.

Você vai fazer a si mesmo um grande favor ao entender que pessoas diferentes querem ser amadas de maneiras diferentes e por meios diferentes. O

que anima você e é significativo em sua opinião pode não ser para os outros. Ter essa compreensão vai ajudá-lo a definir mais adiante suas próprias qualidades únicas, assim como auxiliá-lo a se explicar para os outros. Também vai ajudá-lo a aprender como amar as pessoas especiais para você com o objetivo de tornar os relacionamentos mais íntimos.

Aprender a amar não é algo natural; trata-se de uma capacidade que precisamos aprender. Felizmente, existe ajuda. Meu amigo Gary Chapman escreveu um livro maravilhoso, *As cinco linguagens do amor*, que ajuda a identificar as necessidades emocionais de cada pessoa. O livro foi escrito especialmente para os casados, mas também é interessante para quem está pensando em namorar ou está namorando.

Mentiras que você conta a si mesmo
Eu gosto, então ela vai gostar.

É claro, *todo mundo* quer um assim. Quem não gostaria?

Só existe uma maneira de expressar amor ao cônjuge: sexo.

Ele tem de ser capaz de descobrir do que gosto.

Eu não deveria precisar contar!

O QUE ENCHE SEU TANQUE?

Você sabia que é raro um marido e uma esposa compartilharem a mesma linguagem do amor? Isso significa que, muitas vezes, a esposa ama o marido exatamente como *ela* quer ser amada — e deixa o tanque emocional de amor dele vazio. O marido frustrado, por sua vez, vai amar sua mulher exatamente como *ele* quer ser amado, esperando que ela capte a mensagem. Claro, ela não vai, pois não consegue imaginar por que seu marido a está tratando dessa maneira. Ela não quer ser amada assim, então não tem como amar o marido daquele outro jeito.

É assim que a distância emocional no casamento pode começar a aumentar.

Vou ser direto. Por trás de cada casamento fracassado, filho rebelde ou relacionamento rompido, há um tanque de amor vazio. Lá no fundo, aquela pessoa não se sente amada porque não está recebendo o tipo específico de atenção que diz: “Eu amo você”. Lembro-me de uma cliente que veio me ver, exausta pela distância emocional em seu casamento. Tanto ela quanto o marido trabalhavam demais, e me lembro de ter pensado: “Essa mulher é uma candidata especial à infidelidade conjugal. E o marido também”.

— Você já se sentiu tentada a ter um caso? — perguntei a ela.

Ela quase riu.

— Não só pensei, como já tive — confessou. — Como você sabia?

Não se trata de ciência espacial. Um tanque de amor vazio é um fato que contribui para a ruptura conjugal — e também para a delinquência juvenil.

Se você quer ter uma vida bem-sucedida e feliz, um lar saudável, e deseja ser o “novo você” que sonhou se tornar, é vital que seja capaz de identificar sua linguagem do amor e aprender a falar a de quem você ama também.

LINGUAGEM DO AMOR 1: PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

O silêncio nunca é o melhor para pessoas cuja linguagem do amor são palavras de afirmação. Há certos membros da raça humana que vivem em função de elogios ditos de forma conveniente, carinhos delicados ou uma palavra de ânimo. Você pode fazer todo tipo de coisas positivas para esses indivíduos — preparar uma comida gostosa, dar um abraço apertado, passar várias horas na presença deles —, mas, se não verbalizar sua afeição e seu compromisso, eles não se sentirão amados.

Chamo de palavras de afirmação “escorregar mensagens publicitárias para as pessoas amadas”. Em meu consultório, por exemplo, ouvi uma boa dose de pais negativos e críticos e testemunhei em

primeira mão a destruição devastadora que uma criação rude pode acarretar. Talvez em razão dessa experiência, faço o que posso para proferir comentários encorajadores que fortaleçam meus filhos: “Querida, trazer você e suas amigas para casa depois da patinação me lembrou do ótimo trabalho que você fez ao escolhê-las; são meninas maravilhosas, cada uma delas, e tenho orgulho das decisões que você tomou”.

Se a pessoa que você ama tem essa linguagem, por que não usá-la? Vamos dizer que seu filho estivesse se esforçando para jogar golfe e finalmente conseguisse acertar. Por que não dizer: “Bem, Tommy, parece que seu treino realmente está dando resultados!”.

Meu amigo Moonhead e eu estávamos em um restaurante certa vez quando vimos um cara usando uma camiseta que me fez rolar de rir. Como eu costumava jogar golfe, me identifiquei. A camiseta tinha quatro frases:

“Detesto golfe.”

“Detesto golfe.”

“Boa tacada, amigo.”

“Amo golfe.”

Incrível como uma frase positiva pode transformar completamente uma experiência frustrante, não é mesmo?

Mas também não estou falando de elogios vazios — aquela coisa falsa, enjoativamente doce. Afirmação significativa é reparar em um aspecto positivo de uma criança, cônjuge ou amigo e dizer: “Essa é uma característica que você deve manter e fortalecer”.

Essa linguagem do amor geralmente é a que produz a maioria dos problemas no casamento quando é a preferida da esposa, em grande parte porque os homens não são muito bons com

palavras. Somos ótimos com ruídos, resmungos e ordens, mas palavras de carinho? Vamos dizer apenas que, de modo geral, os homens poderiam fazer muito melhor. Na média, os homens usam três vezes menos palavras por dia do que as mulheres. No momento em que a maioria de nós, homens, chegamos em casa do trabalho, 99% de nossas palavras já foram usadas. Nenhum homem jamais me disse que, depois de chegar em casa após um longo dia no escritório, seu primeiro pensamento foi: “O que eu realmente gostaria agora é de uma boa conversa de 45 minutos com minha esposa”. Esse homem existe, mas eu não o conheci ainda! Isso posto, não é difícil ver como as mulheres que se sentem amadas principalmente com base em palavras de afirmação podem se sentir em desvantagem em muitos casamentos.

Se for um homem que estiver lendo isso, posso sugerir que você precisa reconsiderar seu silêncio em prol do amor a sua esposa e a seus filhos? Já atendi uma quantidade surpreendente de homens que me

disse:

— Veja, dr. Leman, fiz uma promessa a minha esposa no dia de nosso casamento e tenho a intenção de cumpri-la.

— Que promessa foi essa?

— Disse a ela que a amava muito e que, se as coisas mudassem, ela seria a primeira a saber. Nesse meio-tempo, a menos que eu toque no assunto de novo, ela não precisa se preocupar se eu a amo. É só ela se lembrar do que eu disse no dia do nosso casamento.

Vai me desculpar, amigão, mas isso não vai colar se a linguagem do amor de sua esposa forem palavras de afirmação. Ela precisa ouvir a mesma coisa vez após vez.

Seu casamento não é uma floresta intocada; é uma horta recém-plantada. Florestas antigas são bem robustas. Não precisam ser regadas. Não é preciso eliminar as pragas. Se não forem poluídas, envenenadas ou queimadas, continuarão muito bem.

Uma horta, por sua vez, é o extremo oposto. Se você não regar, não garantir que haja a quantidade adequada de luz do sol, se não tirar os matinhos, cuidar e adubar, não vai rolar. Você terá uma salada com uma cenoura mirrada e um pé de alface infestado de lesmas.

Seu casamento é como uma horta. Uma rega não vai durar cinquenta anos. Você precisa molhar seu casamento todo dia e, às vezes, a cada hora.

Então, homens, se palavras de afirmação forem a linguagem do amor de sua esposa, deixe-me ajudá-los a colocar em prática este conselho. Sua esposa precisa que você use algumas palavras e faça uma coisa que pode não parecer natural para você. Pense nisso como o projeto de um prédio, só que, dessa vez, você vai construir uma frase. Uma frase exige várias coisas, incluindo sujeito, verbo e objeto. “Ahn?”, “Quê?”, “Sei lá” e “Tanto faz” não são classificadas como frases. As frases sobre as quais estou falando são mais ou menos assim:

“Amo você mais hoje do que em qualquer outro momento. A vida com você fica cada vez mais doce.”

“Você é tão boa para mim. Como eu poderia viver sem você?”

“Estava me sentindo um pouco pra baixo hoje, então comecei a pensar em você. Isso me fez sentir muito melhor.”

Qualquer uma das afirmações acima pode ser proferida em dez segundos ou menos, mas todas elas podem ser o ponto alto da semana de sua esposa se as palavras forem ditas com sinceridade.

Para aqueles homens que têm muita dificuldade em se expressar, sugiro usar uma descrição. Homens costumam não ser muito bons com sentimentos, então nos saímos melhor com imagens: “Estou tão furioso que me sinto como um cachorro tentando rasgar uma carne crua”. “Sinto como se o peso do mundo estivesse sobre meus ombros e estou cansado demais para continuar em pé.” “No trabalho sinto como se estivesse dois pontos atrás,

com um juiz que me odeia; não tem como evitar a derrota”.

Sei que alguns de vocês podem se sentir desconfortáveis ao falar sobre medos, emoções ou sonhos, mas tudo bem. Você quer ser um novo você, não é? Tornar-se um novo você às vezes é desconfortável. Significa mudar sua maneira de se relacionar com os outros — começando com as pessoas mais próximas. Significa sair da inércia para fazer sua mulher e filhos, se os tiver, se sentirem amados, queridos e realizados.

Se a linguagem do amor de sua esposa forem palavras de afirmação, esqueça todas as negativas. Reclamar e implicar não fará bem algum. Com pessoas que têm uma linguagem verbal do amor, palavras positivas as aceleram como nada mais; comentários negativos, por sua vez, as deixam totalmente pra baixo. Elas são extremamente sensíveis tanto a elogios quanto a críticas. As críticas simplesmente as levarão a se fechar.

Se você quer mesmo fazer sua esposa sorrir,

espalhe comentários positivos sobre ela para os outros. Garanto que retornarão a sua esposa.

Se sua linguagem do amor é verbal e você é solteiro, encontre um homem ou uma mulher que saiba se comunicar verbalmente. Se é casado com uma pessoa cuja linguagem do amor é verbal, desenvolva a capacidade de conversar; essa é a única maneira de fazer seu cônjuge se sentir amado.

LINGUAGEM DO AMOR 2: TEMPO DE QUALIDADE

Uma mãe veio me procurar, frustrada com seu relacionamento com a filha mais velha. Ela se desdobrava para envolver a filha verbalmente, mas parecia não estar chegando a lugar algum. Seu marido, por outro lado, era o tipo caladão, pensativo, que raramente falava, mas tinha a devoção e o afeto eternos da filha.

Aquela mãe não conseguia compreender como aquele homem quieto podia ter conquistado o coração da filha, enquanto ela, que bombardeava a menina com perguntas, parecia não conseguir nada.

Passei um tempo conversando com a filha e imediatamente identifiquei o problema. Quando os pais e eu nos reunimos de novo, perguntei à mãe algumas coisas simples, começando com:

— Quando sua filha tem dificuldades para dormir, que CD ela gosta de ouvir?

— Não sei.

— *New Kids on the Block* — respondeu o pai.

— Certo — disse eu.

— Como você sabia disso, querido? — mamãe perguntou ao marido.

— Porque às vezes ela me pede que coloque para tocar quando saio do quarto.

Continuei.

— Quando sua filha está na base jogando *softball*, o que ela faz?

A mãe me olhou espantada.

— Ela bate na base duas vezes com o taco quando se sente confiante, mas olha para trás, em minha direção, quando está nervosa — disse o pai.

A linguagem do amor da filha era tempo de

qualidade. Papai lhe dava esse tempo, enquanto mamãe só lhe oferecia palavras. E as perguntas com as quais a mãe a bombardeava não eram positivas; pareciam um grande interrogatório. De modo geral, adolescentes não gostam de perguntas. Assim, era natural que a filha se sentisse mais próxima do pai. Ele a amava da forma que ela queria ser amada.

Para mim, uma das melhores maneiras de demonstrar amor a uma de minhas filhas enquanto ela crescia era me sentar e ouvir seus novos CDs. Por acaso, eu era um grande fã das Dixie Chicks, então não era muito sacrifício ouvir o último CD da banda, mas o amor por minha filha era o *único* motivo por que parei para ouvir o NSYNC e os Backstreet Boys chegarem outra vez à lista dos álbuns mais vendidos. E quando ela vinha com algo de que eu não gostava? Desde que a letra não fosse ofensiva, eu encontrava algo positivo a respeito e mencionava: “Bem, tem uma batida legal” ou “Aquela mulher tem uma voz sensacional”.

Alguns cônjuges e filhos não dão a menor

importância para presentes. Eles querem seu tempo. Querem que você se sente com eles, faça passeios, vá a jogos, assista a filmes ou simplesmente chegue em casa a tempo de jantar com eles. Isso não custa dinheiro. Eles não estão pedindo para ir à praia, a um *resort* ou um palácio — só querem você ao lado deles.

Filhos que têm essa linguagem do amor querem que você esteja presente em seus jogos. Não é a mesma coisa se você ficar ocupado demais, perder o jogo e então se oferecer para sentar e ouvir como foi. Querem olhar para a arquibancada e ver que você está ali. Se estiverem cantando no coral, eles não se importam se você não conseguir distinguir a voz deles. Sentem o tanque de amor cheio quando notam seu rosto familiar ao olhar para a plateia.

Sande realmente tocou meu coração depois de alguns anos de nosso casamento quando apareceu de surpresa para me ver receber meu doutoramento. Isso pode não parecer muita coisa para você, mas considere as circunstâncias: recebi o doutorado em

uma tarde de sábado e, na quinta à noite (36 horas antes), ela tinha dado à luz nossa segunda filha, Krissy. Sande ainda estava de cadeira de rodas, mas conseguiu ir à cerimônia, e significou muito para mim ela ter feito esse esforço heroico para me prestigiar.

Se seu cônjuge ou seus filhos têm o tempo de qualidade como a primeira linguagem do amor, você deve ser implacável com sua agenda. Se não estabelecer certos limites, o excesso de ocupações vai destruir sua família.

Tenho um ótimo exercício para famílias superatarefadas. Na mesma hora, peço que listem tudo em que todos estão envolvidos. A lista se tornaria quase engraçada se as consequências não fossem tão ruins. Vi alguns garotos jogarem em três times de beisebol diferentes — durante a mesma temporada. Já deparei com pais jogando golfe, enquanto a mãe cavalgava e os filhos estavam espalhados por toda a cidade.

Assim que a lista é colocada na minha frente,

dou a eles uma caneta marca-texto e digo:

— Certo, cortem pela metade.

— Você deve estar brincando! — eles protestam.

— Não estou. Vocês devem cortar suas atividades em 50%.

Algumas dessas famílias são como alcoólatras — seus membros estão tão ocupados que não entendem o estresse por trás de tudo o que fazem. Podem se desesperar quando finalmente são levados a fazer escolhas e a perceber que, às vezes, é preciso deixar para trás algumas atividades muito lucrativas para evitar ficar ocupado demais.

Assim que os cortes dolorosos são feitos, meu próximo conselho é fazê-los escrever breves dizeres em um cartão e colocá-lo ao lado do telefone. Os dizeres são mais ou menos assim: “Se houver qualquer dúvida, diga não”. Pessoas ocupadas demais têm filtros defeituosos. No fundo da mente, eles recebem pequenos avisos, como “Susan realmente tem tempo para fazer mais uma atividade?”, mas então a mãe começa a racionalizar

e pensar sobre “a oportunidade que a filha vai perder” e, antes que se dê conta, a criança já cansada acabou de ser inscrita em seu décimo compromisso semanal. Se houver alguma dúvida, responda eliminando o assunto. A menos que você consiga defender totalmente o investimento de tempo naquela atividade, livre-se dela.

Não quero que isso soe como uma advertência, mas, no fundo, a verdade é a seguinte: se você não passar tempo de qualidade com as pessoas que têm essa linguagem do amor, elas não vão se sentir amadas, e vivemos numa época em que muitos braços expectantes estão disponíveis para os negligenciados. No caso de eu não estar sendo específico o suficiente, serei mais direto: as pessoas que você ama acabarão por encontrar alguém que queira passar tempo com elas. Se não for você, elas vão se envolver com outros. Seu filho adolescente vai encontrar uma menininha e talvez engravidá-la, ou começará a sair com uma gangue de rapazes drogados se sua família estiver ocupada demais para

criar um senso de pertencimento. A pessoa que fica sozinha de verdade é uma em um trilhão. Quase todos nós continuamos procurando até encontrar alguém que queira estar em nossa presença.

Para a pessoa que se sente amada pelo tempo de qualidade, a quantidade também não pode ser ignorada. Tempo de qualidade não vai compensar a falta de quantidade; crianças não pensam assim. Porém, enquanto oferece uma generosa quantidade de tempo, também não se esqueça de construir tempo *significativo*. Assistir à TV juntos pode aumentar os níveis de audiência da emissora, mas não vai acrescentar coisa alguma a seu filho ou cônjuge. Ler o jornal na mesa do café da manhã coloca vocês dois no mesmo cômodo, mas em planetas totalmente diferentes. Ouvir rádio enquanto estão no carro juntos não cria nenhuma lembrança comum.

Tempo significativo não acontece por acaso; é preciso optar por ele. Você terá de se motivar a desligar a televisão, sair e bater bola com seu filho.

Em vez de sair sozinho para correr, talvez você possa surpreender a família ao sugerir que todos se reúnam e joguem Jogo da Vida ou Banco Imobiliário. Ou talvez possa pedir às crianças que terminem de arrumar a cozinha, pegar sua esposa pela mão e dizer a ela: “Querida, vamos dar um passeio. Quero ouvir o que aconteceu no seu dia”.

Você também vai precisar focar em ocasionais eventos de qualidade. Se seu marido é fã de algum esporte, talvez você possa comprar dois ingressos para uma partida e surpreendê-lo, mesmo que você nunca tenha entendido o que é um impedimento. Se sua filha adora dança moderna, leve-a a uma apresentação, mesmo que ache dança chato. Se sua esposa é uma grande fã de arte e você ouviu falar que o museu local está fazendo uma nova exposição, mencione isso a ela. Vai significar muito mais para quem você ama se você tocar no assunto em vez de atender relutantemente ao pedido do outro.

Não passe um tempo — crie uma lembrança

Olhe nos olhos de seu cônjuge. Dê toda a atenção a ele.

Mantenha a boca fechada até ele terminar de falar. (Muito difícil para nós, homens, já que queremos resolver o problema na mesma hora).

Observe a linguagem corporal.

Ouçá o que acontece em seu íntimo.

Como minha vida mudou

Minha esposa e eu sempre nos demos bem, mas, há dois meses, chegamos ao ponto mais baixo de todos os tempos. Nosso casamento estava chato, finalmente concordamos. Então, em maio, fomos a um de seus seminários. A vida nunca mais foi a mesma (graças a Deus!).

Ambos somos filhos do meio (não é de admirar que não haja paixão em nosso

casamento e ambos fiquemos afundados no sofá às sextas à noite), mas não tínhamos ideia de como as características de filhos do meio tinham afetado nosso relacionamento. Eu também não imaginava quão importante era para minha esposa receber presentes (sua linguagem do amor). Acho que me esqueci depois de uns dois anos de casamento. Todo dia agora, eu tento chegar com alguma coisinha para dar a minha esposa — mesmo que seja uma margarida de nosso quintal em seu travesseiro — para dizer que a amo. Tudo que posso dizer é [...] as noites de sexta não são mais um tédio. Na verdade, às vezes temos de mandar as crianças dormir na casa da vovó.

Sean, Tennessee

LINGUAGEM DO AMOR 3: PRESENTES

Tudo bem, você já sabe que dar presentes não é o

meu forte, mas, em minha defesa, minha esposa não é exatamente a pessoa mais fácil de presentear. Ela tinha uma loja chamada Shabby Hattie, onde vendia coisas chamadas carinhosamente de “surrado chique”. Tradução do Leman: coisas que as pessoas costumavam jogar fora, mas que agora pagam uma fábula para adquirir.

Enquanto ela teve essa loja, eu realmente me vi em apuros. Imagine só: o que ela mais gostava, comprava e colocava na loja. Mas eu não podia comprar presentes *para* minha esposa *de* minha própria esposa. Ela não me daria crédito!

Certa vez, quando estávamos veraneando no estado de Nova York, Sande deparou com umas ripas antigas de cerca. Naturalmente, ela pensou que alguém adoraria pagar um bom dinheiro por aquelas tábuas velhas e usá-las na decoração, de modo que as estocou até que pudesse levá-las de volta a Tucson. As tábuas não poderiam ficar mais desgastadas do que estavam, então não havia necessidade de cobri-las.

Mais ou menos ao mesmo tempo, certo homem intrigante — vamos dizer apenas que era um homem exuberante com um vocabulário exuberante — veio limpar nossa fossa séptica. Não sei muito bem qual era a vivência desse cara, mas um homem com apenas sete dedos certamente tem histórias para contar.

Ele colocou o carro em nosso jardim, começou a limpar a fossa e então descobriu que o caminhão estava cheio e precisava ser esvaziado antes de terminar o serviço. Ele não queria deixar a fossa aberta, então olhou por ali em nosso jardim para ver se havia algum objeto sem valor que pudesse usar para cobrir o buraco.

Adivinhe o que ele encontrou?

Os gostos diferem, mas o que damos de presente e como recebemos presentes diz até demais sobre nós. O melhor presente que Sande me deu, além de minha *jukebox* querida, foi um que ela mesma fez. Ela tirou a capa de meu primeiro livro, emoldurou e colocou uma placa dourada embaixo onde se lia:

“Marido número um, pai número um, autor número um”. A coisa toda não deve ter custado mais de vinte dólares, mas, para mim, não tem preço, porque aquele presente me disse que Sande me conhecia, conhecia meu coração. E ela estava pensando em mim e no que seria mais significativo para mim.

Se você é casado com alguém cuja linguagem do amor é presentes, é preciso ter criatividade, dentro de seus recursos, para presentear. Um presente não precisa custar uma fortuna. Pode ser uma flor, um desejado cartão de beisebol, ingressos para um jogo ou para a ópera. Apenas pense em seu cônjuge. De que ele gostaria? O presente pode ser grátis ou caro, mas precisa ser um presente.

Mulheres, vocês podem achar que fazer tudo em casa (lavar roupas, cozinhar, pagar contas e muito mais) seja suficiente. Mas, se seu marido é alguém que gosta de receber presentes e você não lhe dá presentes apropriados, ele se sente menosprezado.

Se você é solteira e gosta de receber presentes,

não se case com um homem obsessivo ou com pouca criatividade. Aqui vai uma dica, aliás: por mais que ele seja criativo durante o namoro, divida essa criatividade por dois, e é isso que você pode esperar no casamento. Se você já está decepcionada com esse cara enquanto ainda é solteira, nem pense em se casar com ele. Dispense o sujeito. Ele não vai melhorar, independentemente do que disser.

Homens, vocês podem achar que ter renda suficiente para que sua esposa escolha se quer ou não trabalhar, ter uma casa espaçosa e comprar veículos de último tipo falem por si sós em relação a seu afeto. Mas, se a linguagem do amor de sua esposa é presentes, ela não vai sentir nada além de distância emocional naquela casa nova ou naquele carrão. Então, encha os dois com símbolos visuais de seu amor.

Para demonstrar esse tipo de amor para uma mulher, você precisa conhecê-la. Para começar, é necessário entendê-la bem o suficiente para saber se ela vai achar algo cafona ou afetuoso. Ela se motiva

pelo preço e lugar de compra ou pelo pensamento por trás do presente? Ela se importa se você se lembrou que as rosas amarelas são suas favoritas, ou fica feliz com *quaisquer* flores porque o mero ato de dar alguma coisa demonstra que você estava pensando nela?

Quando meu filho Kevin tinha apenas quatro anos, ele derreteu o coração de Sande, apesar de ter cometido um roubo desavergonhado. Ele acordou certa manhã, deu uma volta na vizinhança e se serviu das mais coloridas flores de nossos companheiros de bairro. Então, entrou na cozinha e entregou à mamãe um lindo buquê. Sande ronronou por horas (notei, porém, que ela colocou as flores em um lugar onde não podiam ser vistas pela janela).

Como minha vida mudou

Amo meu marido, mas ele é uma verdadeira negação quando se trata de dar presentes. Ele

é um ótimo provedor, sempre me ajuda com as crianças e é alguém de fácil convivência. A vida deveria ser maravilhosa, né? No entanto, sempre me senti vazia em dias como o Dia dos Namorados e nossos aniversários de casamento. Nunca percebi por que, até que descobri, em seu seminário semana passada, que minha linguagem do amor é presentes. Acho que o último presente que ganhei de meu marido foi o anel de noivado. Também me lembrei do que você disse sobre os homens serem umas toupeiras em relação às coisas que as mulheres gostam. Então, falei com Dave a esse respeito.

A cara que ele fez não tinha preço! Foi aquele olhar de toupeira que você disse que eu receberia. Mas, quando disse a ele como era importante para mim ganhar presentes, ele entendeu. E está realmente tentando. Desde que fui ao seminário, ele me trouxe

uma rosa vermelha (ora, eu ficaria encantada mesmo que fossem margaridas de nosso quintal), um chocolate que adoro e pediu um jantar surpresa com todos os meus pratos favoritos. Você estava certo. Eu não deveria ter julgado o sujeito por uma coisa da qual ele não fazia a menor ideia. Ele só precisava de uma cutucada. Bem, eu dei. Obrigada por ter me ajudado nessa.

Sandra, Nebraska

Assim como presentes atenciosos podem fazer maravilhas, presentes mal pensados magoam profundamente as pessoas. Quando um pai compra um presente inadequado para a idade de sua filha — um DVD das gêmeas Olsen, por exemplo, quando ela já tem dezesseis anos, só porque gostava das duas quando era pré-adolescente —, ela se sente incompreendida, insultada e pouco amada. Para

dar bons presentes de verdade, é preciso escolhê-los com compreensão e intimidade.

E aqui vem o pulo do gato: às vezes, o amor exige, mais do que dar, que *recebamos* um presente. Algumas pessoas encarnam o tipo mártir — sempre fazendo coisas pelos outros. Mas nunca permitem que alguém lhes faça nada. Por mais que isso pareça generoso, na verdade, estão negando aos outros o prazer de presentear.

Se seu cônjuge, amigo ou parente gosta de dar presentes, aprenda a recebê-los — para o bem dele, não para o seu. Você pode até acabar usando a camisola como pano de pó ou a gravata pavorosa para limpar a vareta do óleo de seu carro, mas seja benevolente. Receber presentes pode ser tão importante quanto dar.

Mentiras que você conta a si mesmo

É mais importante dar do que receber.

Dizer “eu te amo” uma vez é suficiente. Ela

deveria saber que nada mudou.

Ele gostou ano passado, então vai gostar este ano.

LINGUAGEM DO AMOR 4: ATOS DE SERVIÇO

Tenho um amigo que viaja muito e cuja esposa não suporta ir a postos de gasolina. Ela deve ser alérgica. A mulher pode dirigir o carro no restinho do tanque por seis meses antes de decidir parar em um posto. Antes da maioria das viagens de meu amigo, uma de suas últimas ações é checar o nível de combustível da *minivan* da família. Se estiver abaixo de meio tanque, ele sai para abastecê-la.

O que ele pode não se dar conta é que ele está enchendo mais do que o tanque de combustível — também está enchendo o tanque de amor de sua esposa. Algumas pessoas reagem melhor a atos concretos de serviço. Mesmo coisas como trocar a caixa de areia do gato ou recolher o cocô do cachorro no quintal podem parecer quase românticas para as pessoas que recebem a ação.

Se você é mulher e sua linguagem do amor são esses atos, você provavelmente se sente mais amada quando seu marido ou namorado conserta o encanamento, troca o óleo de seu carro ou a ajuda a montar alguma coisa que você comprou no hipermercado.

Se você é homem, pode se sentir mais amado quando sua esposa ou namorada prepara pratos especiais para você ou lhe poupa a inconveniência de sair para comprar roupas escolhendo alguma coisa para você vestir.

Tenho outro amigo que é mais do tipo literário. Ele se formou em letras na faculdade, gosta de palavras e até costumava escrever poesia. Tentou amar sua esposa com palavras de afirmação, usando frases criativas em vez de clichês batidos, e, certa vez, a esposa respondeu: “Oh, essa foi boa, John!”. Anna admirava a criatividade dele, mas isso não tocava de verdade o coração dela.

Ele também tentou comprar presentes criativos, como um travesseiro de trigo sarraceno japonês e

alimentos saudáveis especiais. Anna gostou, mas nada disso a deixava impressionada, mesmo quando ele adivinhava corretamente alguma coisa que ela apreciaria de verdade.

O que ela gosta de fato é quando o marido faz o que ele detesta: consertar o vazamento da privada, uma dobradiça quebrada, pendurar um espelho pesado.

Quando eles se mudaram para uma casa nova, Anna comprou um espelho para a sala de estar que pesava quase trinta quilos. Jim tinha medo de pendurá-lo porque sabia que, se o fizesse, poderia deixá-lo cair e quebrar. O tal do espelho ficou ali encostado na parede da sala por três meses, e, a cada dia que ficava ali, Anna se sentia um pouco mais frustrada e menos amada. Ela não queria palavras, nem presentes. Queria o bendito espelho pendurado.

Quando Jim finalmente se mexeu e conseguiu um amigo para ajudá-lo a fazer direito, Anna o recompensou naquela noite de uma maneira muito

íntima e criativa. Mas aqui está o mais interessante: Jim e Anna estavam casados havia cinco anos até ele finalmente começar a perceber o que realmente fazia sua esposa se sentir amada — e o que a faz amá-lo de volta! Para algumas pessoas, demora muito mais do que isso.

Pessoas que amam atos de serviço tendem a ser menos sentimentais e muito mais práticas do que a galera das palavras ou dos presentes. Todo esse romance é legal para uma distração eventual, mas o pão com manteiga de que necessitam para viver consiste em fazer coisas práticas que tornem a vida mais fácil.

Sei que vou parecer repetitivo, mas, mais uma vez, quero que os solteiros considerem isso como parte da experiência do namoro. Mulheres, se vocês sabem que essa é sua linguagem do amor e planejam se casar com um cara que tem doutorado em literatura norte-americana antiga, mas não consegue montar um quebra-cabeça de doze peças, muito menos uma escrivadinha, pense duas vezes.

Se você é um homem solteiro com essa linguagem do amor, não se case com uma mulher preguiçosa e avoada. Case-se com alguém que tem a iniciativa e a habilidade que são tão importantes para você.

LINGUAGEM DO AMOR 5: TOQUE FÍSICO

Certa vez, tive um cliente que provavelmente era mais bem alimentado do que qualquer marido que já conheci. A mulher dele adorava cozinhar, e, quando digo “cozinhar”, não estou me referindo a esquentar uma lasanha comprada pronta. Ela é uma daquelas que pensa que a apresentação é tão importante quanto o gosto, então planeja jantares não só pelo sabor e pelas propriedades nutricionais, mas pela disposição das diversas cores no prato.

É uma irmã gêmea de Martha Stewart. O *closet* de seu marido é tão organizado que fico com dor de cabeça só de olhar para ele. Cada sapato tem seu lugar, e praticamente cada meia e roupa de baixo foi inventariada e catalogada.

Ele nunca se esquece dos aniversários de nascimento e casamento de seus parentes, porque sua esposa, Martha Stewart, o relembra exatamente três semanas antes de cada evento. Se ele não tiver feito nada a respeito, ela lhe faz um lembrete em duas semanas. Se ele demora outro dia ou dois, ela lhe apresenta três opções de cartão e pede que assine uma.

Não sei de nenhum outro homem que seja tão bem cuidado. Mesmo assim, ele acabou em meu consultório, frustrado com a tremenda falta de amor que sentia em seu casamento. A esposa não conseguia entender essa alienação. O que mais ela poderia fazer por ele? Ela já fazia tudo.

Sabe o que eu disse a ela? Que poderia tocá-lo. Em qualquer lugar, a qualquer hora e praticamente em qualquer parte do corpo. Ele queria afeto físico. Sem aquele toque, ele jamais se sentiria amado.

Gary Chapman escreve:

O toque físico pode iniciar ou terminar um relacionamento. Pode comunicar amor ou ódio. A pessoa cuja primeira linguagem do amor é “Toque Físico” receberá uma mensagem que irá muito além das palavras “Eu odeio você” ou “Eu amo você”. Um tapa no rosto é algo difícil para qualquer criança enfrentar, mas para aquela que possui o “Toque Físico” como primeira linguagem do amor, será devastador. Um abraço afetivo comunica amor a qualquer criança, mas aquela que possui o “Toque Físico” como primeira linguagem do amor desfrutará de forma mais intensa aquele gesto, sentindo-se amada e segura. A mesma atitude é válida para os adultos.[\[50\]](#)

Há um poder incrível no toque para ambos os sexos. Muitas mulheres adoram ser tocadas (nota para vocês, homens: tocada e acariciada, não apalpada). Homens não são muito diferentes. Para 90% de nós, se você quer atrair nossa atenção, é só nos tocar. Você pode nos tocar em qualquer lugar — em qualquer parte do corpo é bom! (Bem, alguns lugares são mais especiais do que outros.)

Quando as mulheres me perguntam como

podem fazer com que o esposo as escute, geralmente as encorajo a usar o toque antes e durante a conversa. Isso atrai a atenção do maridinho (ou do namorado). Beijar a parte de trás do pescoço, dar o braço, mordiscar a orelha. Ele é todo seu. Então, enquanto você o está tocando, pode deixar escapar a propaganda que quer que ele ouça.

Tente e veja. Para a maioria dos homens, essa abordagem funciona muito melhor do que comprar um aparelho para surdez. Ainda por cima, é muito mais barato e você não vai precisar fazer um estoque de pilhas.

Um toque é poderoso. No enterro de meu pai, Bill Foster, um de meus melhores amigos, não me disse uma palavra. Ele apenas caminhou em minha direção e tocou meu braço. Isso foi tudo o que fez. Eu sabia exatamente como ele se sentia e compreendia tudo o que estava dizendo.

Essa é uma área na qual uma mulher pode perder completamente o coração do marido. Uma esposa faz tantas coisas para o marido e a família,

mas não percebe que dentro daquele homem grande está uma pessoa louca para ser desejada. Não estou falando sobre ser uma presença desejada pelos colegas de trabalho, mas pela esposa. O que o faz sentir assim? Uma casa limpa? Não. Uma boa refeição? Não. Essas coisas o fazem sentir servido, mas não *desejado*. O que leva os homens, na maioria, a se sentirem desejados e queridos é quando a esposa demonstra interesse sexual ativo por eles.

Como minha vida mudou

Enquanto crescia, fui abusada sexualmente por meu padrasto. Quando me apaixonei e me casei depois da faculdade, tentei deixar o passado para trás. Mas eu ainda lutava contra isso. Toda vez que Andrew me tocava (ele é o tipo de cara que gosta de tocar), eu recuava porque imagens do abuso começavam a correr por minha mente.

Depois de um ano e pouco, Andrew simplesmente desistiu. Vivíamos na mesma casa, mas como colegas, não amantes. Foi só quando uma grande amiga me levou a um de seus seminários que entendi o que estava havendo. Andrew é o caçula da família e sua linguagem do amor é o toque. Sou uma primogênita cuja linguagem do amor são os atos de serviço. Quando finalmente entendi isso, fui capaz de voltar para casa e conversar com Andrew. Nós choramos juntos (sim, os homens também choram) e concordamos em procurar terapia.

Passaram-se dois meses, e nosso casamento está completamente diferente. Agora conversamos sobre as coisas que acontecem e estamos trabalhando para amar um ao outro da forma que somos capazes de receber. Obrigada por dar início à transformação em nosso casamento.

“Essa não” — algumas das mulheres estão pensando. — “Isso de novo. Será que os homens não conseguem pensar em outra coisa que não seja sexo?”.

Claro que conseguimos! Nós também pensamos em comida e esportes!

Brincadeiras à parte, as estatísticas de divórcio falam por si. Na maioria, os homens hoje não se sentem desejados. Eles procuram significância e, cada vez menos, encontram isso em seu local de trabalho. Se uma mulher se dá conta de que seu homem precisa se sentir desejado e que o toque físico desempenha um importante papel nesse processo, isso vai aumentar a probabilidade de se tornar uma com seu parceiro e de conservá-lo pela vida toda.

Homens, vocês precisam saber que sua esposa quer o que chamo de “toque altruísta”. Isso

significa um toque amoroso ocasional que não esteja ligado ao rala e rola. É muito frequente ouvir mulheres reclamarem que o que elas queriam fazer era só abraçar seu esposo e dar-lhe uns beijinhos, mas o maridinho entendeu tudo errado. O que a esposa vê em seguida é que suas roupas se foram e ela está olhando para o teto, pensando: “Não é exatamente isso que eu tinha em mente”.

Então, homem, toque sua esposa com gentileza, adoravelmente, sem pedir nada em troca. Pegue a mão dela quando saírem para caminhar; reduza o passo o suficiente para lhe dar um beijo no rosto (ou, melhor ainda, dar-lhe um beijo carinhoso na boca). Quando ela o abraçar, abrace-a de volta. Quando estiver triste, sozinha ou simplesmente cansada, abrace-a, massageie seus pés ou apenas se assente tranquilamente ao lado dela, com o braço sobre seus ombros.

Se tem filhos, preciso compartilhar algumas palavras com você também. O dr. Harry Schaumburg, que trabalha com líderes sobre

problemas de má conduta e compulsão sexuais, adverte:

Quase todos os dependentes de sexo que atendi compartilharam que seus pais — ou as pessoas que os criaram — eram “frias”, “distantes” ou “não demonstravam muita afeição”. Ao longo dos anos, percebi que o toque físico apropriado desempenha um papel vital no desenvolvimento da intimidade em relacionamentos e em ensinar os limites físicos adequados também. As pessoas tendem a prosperar física e emocionalmente quando são nutridas com o contato humano apropriado. Isso ajuda a fornecer afirmação do amor, aceitação, bem como conforto físico.[\[51\]](#)

O toque tem o poder de causar grandes danos ou de comunicar afeição sadia. Como você está usando essa força em seus relacionamentos?

ENTÃO... COMO EU VOU SABER?

Alguns de vocês estão pensando: “Como é que eu

vou saber a linguagem do amor de meu cônjuge e de meus filhos se eles não conversam comigo, ou se eles mesmos não se conhecem?”. É simples. Pergunte-se: “O que faz essa pessoa reclamar mais?”.

Nove em cada dez vezes, essa reclamação vai girar em torno da linguagem do amor.

“Jerry é muito bom para mim, dr. Leman”, me disse uma mulher. “Ele me traz presentes o tempo todo, conserta tudo que está quebrado, mas nunca se senta ao meu lado. Nem sei dizer quanto isso magoa!”

Soube na hora que a linguagem do amor dessa mulher era tempo de qualidade, não presentes ou atos de serviço.

“Bob gosta de andar atrás de mim” disse outra mulher. “Mas eu gostaria que ele consertasse o abajur quebrado!”

Imediatamente, soube que ela queria ser amada com atos de serviço, não com tempo de qualidade.

Portanto, abra seus olhos para as pessoas que

ama, e elas vão lhe dizer como querem ser amadas (mesmo se não souberem!). Transforme isso em sua missão secreta, e você ficará surpreso com o que vai descobrir.

Melhor ainda, por que não ter uma conversa significativa hoje no jantar? Se for só você e seu marido, ou você e seu namorado, ou talvez a família inteira (com filhos), por que não colocar as coisas em pratos limpos, descrever todas as linguagens do amor e pedir a cada pessoa que escolha a mais significativa para ela?

Tenha em mente que seu objetivo é aprender a amar alguém expressando intimidade de uma maneira que essa pessoa consiga entender. Qualquer uma das linguagens do amor pode ser usada para manipular em vez de amar, mas alguns são mais abertos ao abuso do que outros. Já conheci alguns indivíduos supostamente amados com atos de serviço, mas que, na verdade, estavam encobrindo o fato de terem dificuldades de se tornar íntimos com palavras ou toques. Dar presentes pode construir

uma barreira: “Eu lhe dou flores, então não preciso conversar. Não me entrego”. Não estou menosprezando essas linguagens do amor. Só quero que você tenha cuidado com a forma que as usa e que não as use para encobrir a falta de amor de outra área.

Sem compreender como os outros dão e recebem amor, não há como se tornar o “novo você” que anseia ser, porque seus relacionamentos não vão mudar. Você vai continuar agindo da mesma forma em relação a quem ama — com os mesmos resultados. E sem entender como *você* dá e recebe amor, não será capaz de identificar o que quer e precisa para se sentir amado.

Se você é casado...

Não terá mais de torcer para que seu marido ou esposa descubra por conta própria qual é sua linguagem do amor. Você será capaz de descrever

para ele ou ela exatamente o que o faz se sentir amado. E se você tem um cônjuge inteligente que deseja estar “para sempre” a seu lado, ele vai querer corresponder e atender a essa necessidade. Da mesma forma, quando descobrir a necessidade de quem ama, você (que é uma pessoa inteligente) saberá corresponder. Imagine que casamento maravilhoso você poderia ter se ambos falassem fluentemente a linguagem do amor um do outro! Posso garantir que o clima em seu quarto passaria da monotonia entediante para a paixão avassaladora em um piscar de olhos.

Se você é solteiro ou voltou a ser...

Se você sabe como gosta de ser amado, é melhor se preparar para escolher um parceiro adequado. Por exemplo, se sua linguagem do amor é que a pessoa passe tempo de qualidade com você, não se case com um cara *workaholic*. Você vai frustrá-lo e se

magoar. Se sua linguagem do amor é ouvir palavras de afirmação, não se case com o tipo caladão. (O fato de ele trazer flores todo dia não vai significar grande coisa para você no futuro.)

Pode soar frio e pouco romântico, mas é fato. Se você quer um cachorrinho meigo que se sente calmamente em seu colo, não corra atrás de *dobermanns*. Se você quer um cão que a proteja, passe longe dos *poodles toy*. Não compactue com a teoria de que há apenas uma pessoa feita para cada um de nós e que o “destino” nos unirá. Acho que a maioria de nós poderia estar casada e feliz com um bom número de pessoas se simplesmente focasse na compatibilidade e no bom senso.

Como você gosta de ser amado? Como tende a dar amor? Ao identificar sua linguagem do amor — pode ser uma combinação ou apenas uma —, estará bem encaminhado para se tornar um novo você.

Mas o objetivo deste livro não é apenas entender a si mesmo; é se entender no contexto dos relacionamentos. Seu trabalho é olhar pelos olhos

de quem ama e ver o que é importante para ele — o que faz a vida valer a pena. E, sabendo isso, por que você não quereria fazer com que acontecesse a quem você ama?

Quando começamos a dar amor aos outros da forma que eles conseguem aceitar, é impressionante como os relacionamentos mudam para melhor — e um lar pode se tornar um local muito mais agradável. Você até ganhará o respeito de vizinhos e colegas de trabalho.

Por que não tentar?

O que fazer na quinta-feira

1. Analise suas reclamações. Qual é sua linguagem do amor?
 2. Identifique as reclamações das pessoas próximas a você. Qual a linguagem do amor delas?
 3. Imagine algumas formas de expressar quanto cada pessoa é importante na linguagem do amor dela. Então, coloque uma em prática.
-

Psicanalise a si mesmo

Você já é especialista em si mesmo, então por que não economizar o dinheiro da consulta de um terapeuta profissional? (Tenho certeza de que você tem coisas melhores para destinar seus recursos.) Vou mostrar-lhe como fazer isso.

É neste capítulo que você vê seu dinheiro realmente ter valor. Em vez de torrar milhares de dólares em uma terapia cara, pelos poucos trocados que este livro custou, vou conduzi-lo a novas crenças, atitudes e ações que o ajudarão a remodelar sua personalidade para melhor.

Mas há uma coisa que você precisa fazer primeiro.

Você deve parar de fingir. Você não terá energia para criar uma falsa *persona* (aquele fino verniz que quer que as pessoas vejam quando olham para você) e melhorar quem você é de verdade (por dentro). No final, será preciso escolher: “Eu realmente quero mudar ou prefiro continuar fingindo?”.

Todos nós temos duas opções: melhorar o que somos ou fingir ser outra pessoa. Infelizmente, muitos passamos boa parte da vida construindo uma personalidade falsa.

Esse é seu caso? Se for, deixe-me perguntar: por que você iria querer ser outra pessoa, afinal? Você é único — como um floco de neve. Pode não gostar da forma específica de seu floco às vezes, mas são algumas dessas idiossincrasias que o fazem ser “você”, o único do universo.

Então, em vez de gastar todo seu tempo e sua energia tentando ser algo que não é, por que não parar de fingir?

Ao identificar sua personalidade, ao tomar consciência de sua ordem de nascimento, de seus

pontos fortes e fracos inerentes, ao se recusar a mentir para si mesmo (ou aceitar aquelas falsidades que estão infiltradas em sua mente), e ao conhecer sua linguagem do amor, você já se torna um novo você. Se não tem certeza disso, é só olhar para onde você estava na segunda-feira — e se surpreender!

Mas o trabalho não acabou. Você tem sido a pessoa que é há muito tempo. Agora sua tarefa é reunir o que aprendeu e seguir adiante com a nova determinação de não pegar pesado consigo mesmo. Em outras palavras, dê um tempo para si. Relaxe!

Quando reflito sobre indivíduos que passaram por mudanças pessoais verdadeiras, sempre penso em Steve Martin, um de meus atores favoritos.

UM CARA SELVAGEM E MALUCO

O ator Steve Martin inicialmente era mais conhecido por seu esquete no programa *Saturday Night Live* intitulado “Dois caras selvagens e malucos”. Ao lado de Dan Aykroyd, Martin se vestia com roupas extravagantes, falava com

arrogância e basicamente fez de si mesmo um incômodo bastante barulhento — com resultados hilários. Uma das primeiras gravações cômicas de Martin o retratava com balões na cabeça de um lado e uma flecha atravessando sua cabeça do outro. Se existisse a chance de arrancar uma risada, Steve Martin tentaria. Uma vez ele patinou pelo palco do *The Tonight Show* usando uma roupa de rei Tut!

Se já houve um *yorkshire* evidente, é ele mesmo.

Não surpreende que Martin seja o mais novo de dois filhos. Ele tinha jeito para atuar desde cedo. Com apenas cinco anos, Martin tinha memorizado os programas de Red Skelton[52] e os apresentava na escola em sessões de mostrar-contar.[53] Quando adolescente, trabalhou na Disneylândia e na Knott's Berry Farm.[54] Ele era o palhaço consumado da classe e logo estava ganhando seu sustento escrevendo para comediantes conhecidos, incluindo os Smothers Brothers, Sonny e Cher e Dick Van Dyke.

Em 1970, Martin decidiu iniciar sua carreira

solo, apresentando-se como comediante *stand-up*. Sua carreira decolou após seis anos, no *Saturday Night Live*, e, alguns anos depois disso, seu filme arrasador *O panaca* estabeleceu-o como um dos atores cômicos mais populares de sua época.

De todos os filmes de Martin, meu favorito é um de 1986, intitulado *Três amigos*. Sempre achei que esse filme merece cinco estrelas, e minha família a ele assistiu comigo tantas vezes que sei quase todo o roteiro de cor. Nem sei dizer como fiquei emocionado quando soube que *Três amigos* pode ser um dos filmes favoritos de Martin também. Ele disse a uma revista que *Três amigos* é um dos poucos filmes dele a que assistiu de cabo a rabo e se viu “rindo de se matar”.[\[55\]](#)

É interessante que, ao longo de sua vida, Martin tenha experimentado personalidades totalmente diferentes. Se você colocasse o rótulo de *yorkshire* nele e o deixasse lá, estaria redondamente enganado. Apesar de ser o palhaço da classe, Martin

só tirava excelentes notas no Long Beach State College e planejava ser professor de filosofia, veja você. Mas largou a faculdade para se apresentar como comediante *stand-up* com piadas idiotas e insinuações abusadas. Em seguida, voltou para o que um escritor chamou de “período certinho”. Cortou o cabelo curto, raspou a barba e apareceu no palco com um terno branco e colete. Não durou muito. Martin logo voltou ao estilo escandalosamente engraçado, que seria mais bem descrito como bizarro, e então chegou a sua plena forma.

Mas, depois do megassucesso de *O panaca*, Martin ficou sério de novo, brilhando em *Dinheiro do céu*, um filme bem sombrio com um final decididamente infeliz. Apesar de outra série de comédias vir em seguida, Martin sempre voltava a trabalhos mais sérios (como *Grand Canyon* e *O prisioneiro espanhol*). Escreveu algumas peças elogiadas pela crítica, incluindo *Picasso at the Lapin*

Agile, assim como um romance intitulado *A balconista*.

Essas são ações de um dinamarquês ou *poodle* gigante, não de um *yorkshire* caçula! Apesar de suas cenas abusadas se encaixarem perfeitamente na pele de um *yorkshire*, Martin sempre desafiou os rótulos fáceis. Ele vive em uma construção um tanto peculiar em forma de L em Los Angeles, sem janelas na frente, uma residência que Martin chama de “a casa que diz ‘Vá embora’”.[\[56\]](#)

Essa mistura de uma personalidade extrovertida de *yorkshire* com o caráter indiferente e introvertido é visto com mais clareza nos cartões de visita de Martin. Ele não gosta de dar autógrafos, nem de se misturar com fãs, então tem cartões de visita assinados que dizem: “Este cartão certifica que você teve um encontro pessoal comigo e que me achou cordial, educado, inteligente e engraçado”.[\[57\]](#)

Parece-me que Martin tem tendências para *poodle* gigante (perfeccionista). Certa vez, ele foi

citado dizendo: “Eu [escrevo] um pouco por vez. Às vezes, demora anos para terminar”. Em seguida, exibe sua natureza de *yorkshire* na mesma citação: “Nunca quero pensar que é trabalho. Se eu pensasse que tinha de fazer um trabalho de escrita, simplesmente morreria”. Afirmando sua qualidade de *yorkshire* novamente, acrescenta que a representação de comédia é natural para ele. “É um gene selvagem”, diz. “Acho que simplesmente gosto de aparecer.”[58]

As palavras de Steve Martin mostram como é benéfico se tornar mais consciente de quem se é. Ele reconhece que quer se divertir. Não quer pensar em escrever como trabalho, mas também se dá conta de que é mais do que simples diversão. Ele tem um lado sério também. Está entrando em contato com os aspectos mesclados de sua personalidade sobre os quais conversamos no capítulo O exemplo de Martin também nos mostra como uma pessoa pode adaptar sua personalidade ao mesmo tempo que mantém seu verdadeiro eu. Ele chama sua peça

Picasso at the Lapin Agile de “um ponto de virada em minha vida [...]. Lembro-me de tê-la visto um ano depois e pensado: ‘Como me orgulho disso!’”.[\[59\]](#) Seu sucesso como dramaturgo o libertou para correr atrás de projetos diversificados, como escrever um ensaio sobre tocar banjo para *The Oxford American* e um ensaio sobre um pintor para *Art News*.[\[60\]](#)

Mentiras que você conta a si mesmo

Não posso mudar.

Não tenho tempo para mudar.

Não me importo com o que os outros pensam.

Tentei, mas simplesmente não consigo.

Parte desse crescimento tem a ver com maturidade. Martin explica:

Lembro que, quando era mais novo, as pessoas diziam coisas como “Não me importo com o que vão pensar”. Eu retrucava:

“O que você quer dizer com isso? Porque eu me importo com o que vão pensar”. E então você sempre ouve os mais velhos dizerem: “Não me importo com o que vão achar”, e pensa: “Claro, você pode fazer isso quando fica mais velho”. E comecei a entender isso. Você realmente começa a não se importar mais com o que vão pensar. Mas é preciso chegar até esse momento. É necessário passar por uma transição.[\[61\]](#)

Os humoristas se preocupam intensamente com a reação dos outros — a carreira deles depende disso. Martin confessar que ele se importa menos com o que os outros vão pensar é um desenvolvimento impressionante. O palhaço da classe *pode* baixar a bola quando é apropriado fazê-lo.

VOCÊ É VINHO OU SUCO DE UVA?

Uma das mais profundas influências na vida de Martin foi a morte de seu pai e de dois amigos próximos num intervalo de poucos anos. Durante o mesmo período, ele também sofreu um divórcio

doloroso e, de certa forma, complicado.

Talvez circunstâncias similares em sua vida o tenham levado a pegar este livro. Um amigo querido morreu, você perdeu o emprego, seu pai ou sua mãe faleceu, ou aconteceu algo importante em sua vida que o abalou e o levou a começar a pensar, talvez pela primeira vez, sobre como será lembrado e quais são suas reais prioridades — e se, como Scrooge na véspera do Natal, você terá tempo de mudar.

Em resposta às pressões da vida, Martin diz:

[Eu] meio que mudei, nas esferas psicológica e profissional. Olhei para o que estava fazendo e não estava tão realizado com os filmes. No mundo da escrita, estava muito feliz. Na verdade, isso me salvou emocionalmente, o fato de eu ter alguma coisa da qual pudesse me orgulhar.[\[62\]](#)

Martin se afastou por três anos e decidiu

trabalhar sua personalidade. Os amigos notaram a diferença. “Acho que ele ficou mais aberto”, afirma o diretor Frank Oz. “Tornou-se um indivíduo mais caloroso e multidimensional. Acho que ele se tornou mais vinho do que suco de uva, o que é uma boa coisa.”[63]

Não é uma afirmação poderosa? Você não gostaria que um de seus amigos visse essa maturidade em você a ponto de dizer: “É, Susan se tornou mais vinho do que suco de uva”?

Brian Grazer, produtor de Hollywood, tinha de tolerar ligações de Martin em que ele dizia: “Vamos conversar”, mas então ouvi-lo dizer, quinze ou trinta segundos depois: “Tá legal, depois a gente se fala!”. [64]

Esse tipo de atitude é suco de uva.

Martin decidiu oferecer alguns jantares toda semana para um círculo rotativo de amigos, propositadamente criando uma vida social para si e fazendo o possível para convidar tipos não hollywoodianos, a fim de ampliar sua experiência e

personalidade.

Esse tipo de atitude é vinho.

Agora, com sessenta e poucos anos, Martin tem a oportunidade de reavaliar como viveu. Disse o seguinte a um jornalista:

Gostaria de ter prestado tanta atenção a minha vida pessoal quanto dediquei ao lado profissional. Eu não sabia como fazer, mas isso está mudando. O único arrependimento que tenho é não ter aprendido as coisas mais rápido na vida. Há pouco tempo, sentei-me ao lado de uma mulher de uns oitenta anos, e ela disse: “Bem, finalmente você se tornou sensato, nunca é tarde”.[\[65\]](#)

Steve Martin é, então, um projeto em andamento. Ele reconheceu alguns pontos fracos em sua vida — superficialidade nos relacionamentos, por exemplo — e decidiu mudar. Sem perder seu senso de humor natural — um dom verdadeiro, incalculável, entre os maiores — Martin

aprofundou a si mesmo para também ser conhecido como “sensato” por seus amigos.

Você também é um projeto em andamento. Que pontos fracos em sua vida você identificou ao ler este livro? Que mudanças decidiu fazer?

ROMPENDO O PADRÃO

Se você quer se tornar uma pessoa diferente, precisa decidir que deseja mudar de verdade. Tem de eliminar sua persona fictícia e decidir que quer ser honesto — consigo mesmo e com os outros. Mas nada disso vai importar se você não captar a importante lição a seguir.

Gosto de usar um homem chamado Wayne Carlson como exemplo. Wayne Carlson teve um mau começo. Ele foi preso e condenado por roubo de carro assim que alcançou a maioridade e foi sentenciado a um ano na penitenciária Prince Albert em Saskatchewan.

Um ano pode parecer muito tempo para alguém de dezoito anos, e a cadeia é um lugar duro para se

viver. Por exemplo, é proibido fumar (apesar de cigarros serem contrabandeados para dentro), então a única maneira de acender um é enrolar um garfo com papel higiênico e enfiá-lo em uma tomada aberta (torcendo para não morrer enquanto isso).

Depois de vários meses, Carlson estava farto e decidiu fugir. Ele conseguiu, mas foi recapturado e condenado a um período de tempo maior por ter escapado. A sentença mais longa só aumentou a determinação de Carlson de sair da cadeia, então ele fugiu de novo. Isso chegou até ao recorde norte-americano de treze fugas. A sentença inicial de Carlson acabou se estendendo para um suplício de três décadas.

Wayne Carlson nunca abriu os olhos. Seu mau começo se transformou em um mau hábito que lhe custou três décadas de vida.

E quanto a você? Que maus começos e maus hábitos o estão mantendo longe da vida que quer viver? Da pessoa que quer ser?

A melhor definição de insanidade que já li é

“fazer a mesma coisa repetidas vezes e esperar resultados diferentes”. Mas não é isso o que fazemos, de novo e de novo, em se tratando de mudança de personalidade? Como Wayne Carlson, continuamos a cometer os mesmos erros, tornando uma situação ruim pior ainda e, com frequência, arruinando nossa vida — e a de outros — no processo.

Você sabe por que as pessoas se dispõem a abrir mão de R\$ 300 para conversar com um psicólogo? Porque tomaram más decisões. É simples assim. E o motivo por que muitos estão dispostos a continuar pagando R\$ 300 por meses a fio é que continuam a fazer más escolhas e precisam de uma voz objetiva para ajudá-los a romper o padrão e torná-los responsáveis.

Vou ser franco. Ler este livro não vai lhe fazer nenhum bem se você continuar mantendo o mesmo tipo de más decisões que já tomou no passado. Você vai se derrotar antes que possa começar a mudar para melhor.

É como o caso da mulher com quase trinta anos que me procurou porque “a vida tinha sido tão injusta”. O cara que tinha ido morar com ela a deixara por outra garota — depois de ter gerado um bebê. A verdade é que, acima de tudo, ela tomou a má decisão de se envolver com o cara. (O velho adágio é verdadeiro: quem procura acha.) E agora terá de viver com as consequências. Se ela não se dá conta de que foram suas escolhas e ações que levaram à aflição atual, vai continuar se envolvendo com o mesmo tipo de sujeito. Em pouco tempo, terá três ou quatro filhos, cada um de um pai (e nenhum deles capaz de pagar a pensão, é claro). Quando chegar a sua quarta ou quinta década, sua aparência de líder de torcida loira terá desaparecido, ela estará sozinha e vai continuar pensando que o mundo é terrivelmente cruel e injusto.

Mas é o mundo que é cruel e injusto — ou ela mesma fez algumas escolhas horríveis com as quais tem de conviver agora?

Nem sei dizer quantos homens me procuraram,

querendo que eu consertasse seus filhos, quando eram eles mesmos que precisavam ser consertados. Afinal, destruíram a própria família trocando-a por mulheres mais jovens ou pela liberdade na meia-idade. E agora parecem surpresos — até bravos — por seus filhos demonstrarem sinais de insegurança, rebeldia e abandono.

As pessoas que continuam a cometer os mesmos erros geralmente têm uma visão idealizada de si mesmas que nunca bate com a realidade. Por isso, baseiam suas escolhas em premissas falsas — e continuam fazendo más escolhas. Não param de acreditar nas mentiras que contam a si mesmas sobre si mesmas.

A maior mentira que você conta a si mesmo é: “Vou *tentar* fazer isso”. Tentar não existe. Existe fazer ou não fazer. Tentar é um estado de espírito.

A diferença entre tentar e fazer? O nível de comprometimento. É fácil dizer: “Vou tentar fazer isso”, porque existe escapatória se você decidir que é difícil demais e que todo o esforço de continuar não

vale a pena.

Então, se você está dizendo “Vou tentar fazer as coisas de outra forma em minha vida... uh, mês que vem... uh, como parte das minhas resoluções de ano-novo... uh, ano que vem, depois que mudar de emprego”, não chegará a lugar nenhum. Mas se disser: “Aqui estão as coisas que vou mudar esta semana, aqui estão as que vou mudar na próxima semana e aqui estão as que mudarei no mês que vem”, aí sim, está fazendo!

SUA TRANSFORMAÇÃO PESSOAL

Se pessoas como Steve Martin podem dar início a uma transformação total de personalidade, por que você não poderia?

Dei a você bastante informação para digerir neste livro. Espero que tenha andado comigo segunda, terça, quarta e quinta. Se não, se você simplesmente pulou para este capítulo final, não vale! Volte e trate de avançar capítulo por capítulo, ou não obterá todos os benefícios do novo você.

Hoje é o grande dia — o dia em que você se torna o novo você. O dia que reúne tudo o que conversamos e decide que vai pensar e agir de uma nova maneira, que o leva a atingir a meta que estabeleceu para ser alcançada.

Como você vai realizar essa transformação pessoal?

Passo 1: Olhe para trás

Você comprou este livro porque quer mudar alguma coisa em você no presente, a qual transformará seu futuro. Por exemplo, talvez você queira encontrar uma dieta que o torne quinze quilos mais magro. Ou quer ser o tipo de pessoa que faça o marido desejar voltar para casa, ou o gerente que os colegas de trabalho respeitarão. Mas a única maneira de impactar positivamente seu futuro é se tornar mais consciente de seu passado, para que possa fazer escolhas diferentes — e melhores.

Então, qual o primeiro passo para qualquer

mudança? Olhar para trás.

É o que fiz no último ano do ensino médio. Todos os meus colegas estavam falando sobre faculdade e universidade. Enquanto eles estavam entusiasmados com seus planos, eu estava triste. Comecei a perceber que a maravilhosa pequena família de pessoas em nossa cidadezinha não ia passar o resto da vida se encontrando na barraquinha de cachorro-quente do Jack toda sexta à noite. “Quer dizer que Jill não vai estar sempre encostada no carro de Gordy, usando seu suéter de casimira cor-de-rosa com seu lindo cabelo loiro esvoaçando? Quer dizer que Moonhead e eu não vamos continuar puxando a calça de John até entrar no traseiro, nem fazer todo mundo rir hasteando a cueca do pequeno Dickie no mastro da bandeira? Tudo isso vai acabar?”.

De repente, me veio à mente: “Tenho sido um tonto. Passei quatro anos do ensino médio divertindo meus colegas, em grande parte por causa de minhas próprias inseguranças. Mas o que todas

essas travessuras me trouxeram? Nada. Meus amigos estão se preparando para construir um futuro, e eu? Bem, estou olhando para o nada, a não ser para a realidade assustadora do desempenho abaixo da média”.

Não consigo dizer a você como foi importante para mim olhar para trás, para onde minhas ações passadas tinham me levado — e por quê. Se tudo o que eu tivesse feito fosse olhar adiante — pensando em quem eu poderia divertir no ano seguinte —, eu teria sido como Charlie Brown, que realmente acreditava que daquela vez ia ser diferente. Daquela vez, Lucy não roubaria bola de futebol pouco antes de chutar a bola. Baseado no passado, Charlie não tinha motivo para acreditar em nada do que Lucy lhe dizia, mas nunca olhou para trás. Ele só olhava para a frente e sempre se deu mal.

Assim que olhei para trás de forma honesta (e dolorosa), me dispus a admitir que tinha de fazer as coisas de outra maneira. Graças a Deus por aquela professora, *miss* Wilson. Ela me mostrou que talvez

eu pudesse usar aquelas brincadeiras cômicas peculiares para algum bem, um dia.

Ela estava certa. Acredito que um dos motivos para, muitas vezes, haver pessoas em pé na plateia em meus seminários é minha motivação para ter certeza de que todo mundo está se divertindo. Isso faz maravilhas pela publicidade boca a boca.

Essa filosofia engloba praticamente tudo o que faço. Por exemplo, certa vez apareci em uma rede nacional de rádio pela qual a maioria dos autores baba, apesar de muito poucos serem convidados. A razão por que tantos escritores querem participar desse programa é que uma única aparição pode fazer decolar as vendas de seu livro. Aparecer dois dias em sequência é um sonho. Mas os produtores me reservaram três programas inteiros. Por quê? Bem, eu devo ter algo a dizer, mas acho que tudo remonta ao fato de que eles se divertem quando estou no ar. Sempre que participo de *The View* ou do programa *Today*, minha medida de sucesso não é “o que o apresentador achou?”, mas “consegui fazer

o câmera rir?”. Se o pessoal da produção está se matando de rir, penso “está funcionando!” e sei que vou ser novamente convidado.

5 Maneiras de garantir o sucesso... em qualquer coisa

1. Estabeleça uma meta.
2. Defina uma meta razoável. (Não morda mais do que pode mastigar.)
3. Não se critique depois de fazer algo.
4. Não ouça os pessimistas.
5. Como Winston Churchill disse na época da guerra, “Nunca desista”.

A chave é olhar para trás e compreender os pontos fortes básicos que você trouxe para a vida, e descobrir como usá-los da melhor maneira e para diferentes propósitos. Ainda sou o palhaço da

classe, mas agora aprendi a usar essa habilidade para ser bem-sucedido na vida em vez de me colocar em apuros.

Steve Martin sempre foi uma pessoa profunda, mas percebeu, como caçula *yorkshire*, que também era naturalmente engraçado e capaz de escrever comédia. Um escritor cômico continua a ser um escritor, e Martin optou por investir nisso para criar uma carreira de romancista e ensaísta, assim como de ator.

Para resumir, Martin não se permitiu ficar confinado. Ele olhou para trás, investiu em seus pontos fortes e continuou a se aprimorar e desenvolver sua personalidade, aproveitando-se de sua história para criar um futuro ainda mais promissor. Você pode fazer o mesmo.

Passo 2: Dê passinhos de bebê

Ao lado de *Três amigos*, meu filme cinco estrelas

favorito é *Nosso querido Bob*. Nessa comédia clássica, Leo Marvin (interpretado por Richard Dreyfuss) acabou de escrever um *best-seller* arrasador intitulado *Passos de bebê*, quando depara com Bob, o neurótico dos neuróticos (interpretado por Bill Murray).

Uma das coisas engraçadas desse filme é como eles tiram sarro do título de um livro que, na verdade, faz muito sentido: a saúde mental e as mudanças pessoais são mais bem conquistadas com passinhos de bebê. Algumas pessoas tomam a decisão de fazer uma mudança, mas seguem pelo caminho errado. Em vez de trabalhar com consistência no sentido do progresso, tentam dar saltos colossais, o que praticamente garante o fracasso. Então dizem: “Está vendo, eu sabia que não ia dar certo. Nem devia ter tentado”.

Como você vai fazer as coisas de outro jeito?

Comece fazendo muitas escolhas diferentes diariamente. Não há bala de prata. Você precisa de um arsenal inteiro o tempo todo a seu dispor.

Como dizia Paulo, “falo a mim mesmo para não fazer essas coisas, mas ainda as faço” (versão Leman). O ponto crucial por trás de qualquer mudança de comportamento é, em primeiro lugar, olhar para trás e admitir que o que você fez no passado não funcionou — é o que abordamos no passo 1 — e, em seguida, fazer muitas mudanças pequenas para chegar a um destino diferente.

Vamos pegar o exemplo de June, uma agradadora clássica que veio me procurar por estar exausta. Ela deixava outras pessoas tocarem a vida dela e, sempre que alguma coisa dava errado, na mesma hora aceitava a culpa, mesmo que não fosse erro dela. Ela não suporta desapontar ninguém, o que a deixa infeliz, pois não reserva tempo para si mesma e se compromete com uma agenda que a deixa em frangalhos.

Para June, não existe bala mágica. O que ela precisa fazer para se tornar a pessoa que realmente quer ser? Precisa parar de dizer sim quando quer dizer não — a partir de hoje. E precisa aprender

como dizer não. Uma vez que os agradadores se preocupam, em primeiro lugar e acima de tudo, em não ofender os outros, seu “não” costuma ser bem inócuo. Então ela precisa descobrir uma maneira diferente de se comunicar.

Eis o que disse a ela: “Depois de alguém lhe pedir que faça alguma coisa que você sabe que não deveria, quero que você comece sua afirmação com a palavra *não*. Entendeu? A primeira palavra que sai de sua boca tem de ser ‘Não’, como em ‘Não, não posso ajudá-lo’. Quando Patricia, da Associação de Pais e Mestres, começar a dizer que você é ótima para organizar o carnaval, você não diz: ‘Bem, Patricia, eu realmente gostaria de ajudar, mas...’. Em vez disso, você diz: ‘Não, Patricia, não posso ajudar este ano’. E o que quer que faça, não dê desculpas”.

June começou a se contorcer na cadeira. “Mas por que, dr. Leman?”.

“Por que quando você dá uma desculpa — ‘Gostaria de ajudar, mas Jack está fazendo horas

extras, e nossa filha começou a fazer dança e tem várias apresentações, e eu simplesmente não tenho tempo de organizar o carnaval inteiro’ —, você dá tempo a Patricia de dizer ‘E se Lisa a ajudasse este ano? Ela é tão boa em decoração e em organizar o tempo’. Patricia conseguirá puxar suas cordinhas de agradadora como um mestre operador de marionetes, e, em pouco tempo, você vai se sentir um boneco indefeso que acabou de concordar com mais uma coisa para a qual não tem tempo. Então acabe com tudo isso. Diga simplesmente ‘Não, este ano não vou poder ajudar’”.

Agora, antes que June possa cantar vitória, ela vai ter de repetir o processo muitas vezes. Ela não vai parar de ser agradadora com uma sessão em meu consultório. Ela tem de aprender, baseada numa série de passinhos de bebê, a dizer não. Se realmente está mergulhada até o pescoço em ser agradadora, pode ter de começar apontando e escolhendo quem vai enfrentar. Por exemplo, em vez da sogra, ela pode praticar dizer não a um

atendente de *telemarketing* ao telefone. O importante é reconhecer que a mudança é um processo longo.

Um amigo meu sofreu de depressão durante a maior parte de sua vida adulta. Eu estava perto de sua cidade em uma viagem de negócios e decidi parar para visitá-lo. Minha visita era pessoal. Eu estava apenas sendo um amigo, não terapeuta. Assim que ele abriu a porta, porém, soube que precisava de ajuda. Ele devia estar com a barba de três ou quatro dias por fazer.

— Jim, você está deixando a barba crescer? — perguntei mais tarde, depois de termos colocado um pouco da conversa em dia.

— Não — Jim respondeu em um tom bem lento, deprimido.

— Posso lhe dar uma sugestão simples, como amigo?

— Claro.

— Amanhã de manhã, quando você acordar, faça a barba.

Como minha vida mudou

Tive uma vida dura — em grande parte por minha culpa. Então, há seis meses, ouvi-o falar no rádio sobre perfeccionismo. As pessoas que me conhecem nunca adivinhariam (meu apartamento é uma bagunça), mas você me descreveu perfeitamente. Eu não tinha ideia de que era um perfeccionista frustrado, mas, quando pensei no que disse, tudo fez sentido. Sou primogênito e nunca era perfeito o suficiente para meus pais. Então, assim que fiz dezoito anos, fugi de casa e não voltei mais. Vamos dizer que eu não fiz a mim mesmo qualquer favor em meu estilo de vida.

No entanto, depois que ouvi você, percebi, pela primeira vez, que estava jogando minha vida fora tentando me vingar de meus pais (não falo com eles há nove anos). Agora

estou dando passos de bebê em direção à vida que quero viver, à pessoa que quero ser. Não sei se terei coragem de falar com meus pais novamente, mas uma coisa eu sei: pela primeira vez em minha vida, eu gosto de mim.

Jake, Washington

Pode parecer estúpido e banal eu oferecer um conselho tão básico para depressão, mas tudo está ligado a passos de bebê. Mesmo quando você está deprimido e não tem vontade de se barbear, lavar o cabelo ou tomar um banho, às vezes ainda assim precisa se forçar a fazer essas coisas simples. Ao longo do tempo, essas tarefas aparentemente triviais se tornam passos profundos rumo a uma mudança de personalidade de longo prazo.

Esse mesmo princípio é verdadeiro se você está tentando restringir hábitos alimentares destrutivos,

comportamento sexual inapropriado ou qualquer traço de personalidade que queira mudar. Se você sabe que fala demais no jantar, decida que, da próxima vez que comer com um grupo de pessoas, vai reduzir sua fala em 25%. Force-se a ficar calado, a ouvir e a prestar atenção aos outros.

A prática pode não nos tornar perfeitos, mas, se você crê na bala mágica, pode igualmente acreditar na fada do dente. Ambas lhe trarão a mesma coisa: nada!

Passo 3: Melhore sua conversa consigo mesmo

No grande filme *Três amigos*, há uma cena hilária, na qual o personagem de Steve Martin se vê em terríveis apuros, amarrado com correntes nos pulsos e tornozelos. Ele se anima a tentar escapar e repete: “Vou conseguir, vou conseguir, vou conseguir”. Mas, pouco antes de chegar ao ponto em que conseguiria pegar a alavanca que o soltaria, bate com força contra a parede.

A vida pode ser assim às vezes, não é mesmo? Você acha que está quase lá — perdeu quatro quilos e está mesmo comendo melhor — quando é convidado para o casamento de sua sobrinha. Naquele dia, você come especialmente bem — uma vasilha pequena de mingau de aveia no café da manhã e uma salada de almoço. Já que está indo tão bem, você se dá permissão para comer um pedacinho de bolo. Quinze minutos depois, você já comeu três pedaços e então diz: “Já estraguei tudo, então que vá para o inferno! Posso comer um quarto pedaço”.

Recaídas vão acontecer. Não é uma questão de *se*, mas de *quando*. Você desenvolveu a habilidade de conversar consigo mesmo em momentos de fracasso?

Por exemplo, uma mulher presa a um círculo de fracassos diria a si mesma: “Estraguei tudo. Três pedaços! Como eu pude ser tão idiota? Sempre vou ser gorda. Bem, se a verdade é essa, um pedaço a mais de bolo não faz diferença. Na verdade, outro

pedaço de bolo pode me fazer sentir melhor”.

Em contrapartida, uma mulher que aprende a habilidade de que estou falando, pensaria: “Certo, eu provavelmente não deveria ter comido o segundo pedaço, e um terceiro parece pior ainda. Mas estou indo muito bem e tenho me esforçado bastante. Dois pedaços não vão me matar. Não quero comer um terceiro, porém, porque esse é o tipo de coisa que faço quando estou perdendo o controle. Preciso sair de perto dessa mesa e encontrar alguém com quem conversar. Oh, ali está Martha. Ela é uma pessoa muito encorajadora. Acho que vou até lá, para longe dessa mesa”.

Isso não é simplesmente teoria para mim. Tive de colocar essa ideia em prática em minha vida.

Um dos meus passatempos favoritos é comer torta de abóbora. Certa noite, quando saímos para jantar, Sande de repente ficou com aquele olhar assustado, como se tivesse acabado de se lembrar de alguma coisa. Acontece que algumas pessoas viriam jantar em nossa casa na noite seguinte. Ela teria de

levantar cedo e decorar um evento na igreja, e isso significava que não haveria tempo de fazer a sobremesa, sua especialidade. Então, ela me disse: “Leemie, você precisa me fazer um grande favor. Amanhã cedo você terá de ir à doceria e pegar duas tortas — uma de abóbora e outra de limão com merengue”.

Na manhã seguinte, ao chegar à loja, descobri que eles estavam dando um desconto nas tortas de abóbora, então decidi comprar duas, mais a de limão com merengue. Quando cheguei em casa, não havia ninguém. Eram onze horas e eu não tivera tempo de tomar o café naquela manhã. Bem, olhei para a mesa e reparei que havia uma torta de abóbora extra bem ali. Um pedaço de torta com um pouco de *chantilly* seria ótimo com uma xícara de café.

Cortei uma fatia generosa e segurei com a mão em vez de usar um garfo. Foi meu primeiro erro. Comi mastigando ruidosamente, sem degustar. Cara, aquele primeiro pedaço desceu tão fácil, tão

rápido. De alguma forma, meu cérebro não tinha registrado que eu havia acabado de comer um pedaço generoso de torta de abóbora. Além disso, minhas papilas gustativas estavam enlouquecidas. Aquela torta não estava apenas boa — ela beirava a perfeição.

Eu estava pensando: “Sabe, aquele trem estava tão bom e traz o que há de melhor de meu café. Acho que devo pedir *bis*”.

Hora do segundo ato. Cortei outro pedaço, dessa vez ligeiramente maior. Afinal, para que me subestimar! O segundo pedaço desceu tão fácil quanto o primeiro. Olhei para a torta, três oitavos já tinham ido embora, mas ainda havia mais café para tomar e nada para acompanhar.

“Vou pegar só uma fatia de dois centímetros para me ajudar a terminar o café”, pensei, mas uma fatia de dois centímetros de torta é como um canapé. Uma só mastigada e já era. Fiz isso várias vezes, até que dois terços da torta tinham desaparecido.

Agora eu tinha um belo de um dilema. Meu cérebro finalmente estava sincronizado com meu estômago e gritava: “Lotado! Lotado!”.

Mas eu também tinha outro grande problema. Sande estaria em casa em pouco tempo, e ela veria que não havia ninguém ali, exceto eu. E o que eu iria dizer a ela? “Oh, querida, o ladrão de tortas parou aqui em casa e comeu metade, então eu comi o resto”?

“Ih, oh”, disse meu eu consciencioso, “comi demais”.

“Sabe, Leman, é possível dar um jeito”, disse meu *alter ego*.

“Como?”

“Coma as provas.”

Achei a lógica convincente. Com um simples talho de faca, dividi o que restou da torta em dois pedaços e os devorei. Em meu favor, não coloquei *chantilly* nos últimos pedaços.

Resumindo, comi a torta toda. Mal conseguia me mexer, mas sabia que estava encrocado e tinha

de destruir todas as evidências, inclusive o papel alumínio, então o escondi no fundo do lixo.

Sentei-me por um instante, pagando um preço alto e desconfortável por minhas escolhas, até que Sande entrou pela porta da frente cerca de vinte minutos depois.

— Oi, querido — ela disse. — Você pegou as tortas?

— Sim, estão no balcão.

— Vou passar um café fresco. Você quer uma xícara?

— Claro.

Então Sande gritou da cozinha:

— A torta está cheirando tão bem e vai ficar uma delícia com o café. Você quer que eu corte um pedaço?

— Oh, não, querida — eu disse, com o estômago quase explodindo. — Preciso começar a controlar o que como.

Como fica bem claro, sou tão fraco quanto você, e é possível que eu tenha falhas maiores e piores.

Tive de aprender a fazer pequenas escolhas, assim como você.

Da próxima vez, em lugar de simplesmente deixar as coisas acontecerem, pare por um momento, pense bem no que está acontecendo, e então converse consigo a respeito. Quando as pessoas se veem diante de rotinas e vícios da personalidade, na maior parte das vezes elas simplesmente reagem: topam com um estímulo (bolo de casamento delicioso ou torta de abóbora fabulosa) e deixam acontecer o colapso sem usar o cérebro, essa ferramenta que pode ser tão poderosa.

Gosto de usar frases que chocam as pessoas por mostrarem a verdade de uma maneira nova. Uma dessas frases é: “Não faça nada — fique aí parado!”. O clichê, é claro, é exatamente o oposto: “Não fique aí parado — faça alguma coisa!”. Mas, se você está diante de um padrão de comportamento, precisa deixar de agir e explicar cuidadosamente os próximos passos a si mesmo.

Outra boa estratégia por trás da conversa

positiva consigo mesmo é se lembrar a todo instante de que, mesmo que não esteja perdendo peso, há outras coisas boas acontecendo: sua família, seu trabalho, suas amizades *etc.* No que você vai escolher se concentrar? Na única coisa que não vai bem? Ou nas sete que estão ótimas? Sempre haverá uma coisa na vida que não caminha perfeitamente, mas pessoas mentalmente saudáveis aprendem a manter a perspectiva ao pensar nas coisas que as colocam para cima e lhes dão esperança.

Passo 4: Oriente sua energia criativa

Eileen veio me consultar porque tinha tentado perder peso diversas vezes e fracassado.

— Você realmente quer perder peso? — perguntei a ela.

— Claro que quero — ela disse. — Por isso estou aqui.

Entreguei para ela um cartão em branco.

— Aqui vamos nós — eu disse. — Essa é a chave.

Ela olhou para mim como se eu tivesse uma flecha atravessada na cabeça.

— O que faço com isso?

— Você escreve seu peso atual aí, coloca a data e então prega na porta de sua geladeira. É para ficar assim: “Em 25 de janeiro de 2010 meu peso é de 93 quilos”.

— Mas todo mundo vai ver!

— Exatamente — disse eu. — Aí é que está.

Agora Eileen realmente pensou que eu fosse louco.

— E enquanto está fazendo isso — eu disse — por que não pega um segundo cartão? Você pode colocar este em sua mesa no trabalho.

Nem todo mundo me leva a sério nessa sugestão, mas quem leva acha tremendamente benéfico. Algumas pessoas se preocupam com o constrangimento, mas, posso ser honesto? Se você pesa mais de noventa quilos, todo mundo sabe disso. Seu peso não é segredo e, para ser franco, se chutassem 100 ou 95, você acha que isso faria

alguma diferença para os outros? É bem provável que não. Mas faz para você, e, quando exhibe seu peso em público, está começando a orientar o poder de sua energia criativa.

A maioria das pessoas passa metade do dia negando seus problemas. Quando colocam o problema bem na frente delas, a negação é quebrada e finalmente são capazes de fazer alguma coisa a respeito.

Eu mesmo faço isso. Quando fui ao médico, ele me examinou e suspirou.

— O que foi, doutor? — perguntei.

— Dr. Leman, sua pressão arterial está ficando perigosamente alta. Receio que você tenha de começar a prestar atenção ao que come.

Tendo sessenta e poucos anos, e uma filha que ainda não concluiu o ensino médio, acho que quero passar mais um tempinho por aqui. Se não for por outro motivo, pelo menos que seja para dar um pouco de canseira no homem que quiser casar com Lauren quando vier me pedir a mão dela. Como

Lauren tem três irmãs mais velhas (Krissy e seu namorado, Dennis, foram as cobaias quando ele me pediu a mão dela), acho que tenho uma boa prática até agora e sou bem capaz de deixar uma ou duas lembranças para o sujeito. Por essa e outras razões, tenho ampla motivação para me preocupar de verdade com minha pressão arterial.

O problema é que a pressão arterial não tem um efeito imediato em minha vida; é o tipo de coisa que sei que vou ter de enfrentar um dia. Mas, quando deixo meu consultório no meio da tarde, sinto o estômago começar a roncar e passo em frente a um Arby's com uma placa enorme anunciando seu sanduíche *cordon-bleu* com *bacon* e queijo duplo... Bem, *isso* é pressão imediata. É como se meu carro fosse sozinho para o *drive-through*.

Peguei um dos cartões de meu médico, virei bruscamente e escrevi nele minha pressão arterial. E então preguei com fita adesiva no painel do carro.

Toda manhã aquele número é a primeira coisa que vejo. Na hora do almoço, vejo aqueles números novamente. Após o trabalho, a caminho de casa, eles estão me encarando, me ajudando a passar pelo Arby's, ir para casa e comer uma vasilha de cereais com leite desnatado em vez do sanduíche *cordobleu* com *bacon* e queijo duplo que parece, devo admitir, muito mais atraente. Mas o cereal consegue me sustentar até o jantar.

O que gosto nesse exercício é que não só orienta minha energia criativa, mas também a de meus familiares e amigos. Quando um sócio vai almoçar de carro comigo, invariavelmente faz um comentário sobre o cartão:

— Que troço é esse?

— Minha pressão arterial.

— Xi, Ursinho, melhor parar com a pasta de amendoim.

— Eu sei. É por isso que coloquei o cartão aí.

Então, quando entramos no restaurante e eu começo a olhar para a parte errada do cardápio,

meu sócio, minha esposa ou um de meus filhos geralmente sorri, repete o número do cartão e me aponta a parte de saladas e alternativas magras.

Cartões como o meu são apenas ferramentas simples que nos lembram de onde queremos chegar. Eles mostram que você está levando a mudança a sério.

Se você tem filhos e eles decidiram que querem continuar virgens até a noite de núpcias (espero que tenham), eles podem colocar um cartão no espelho da penteadeira ou no painel do carro: “Vale a pena esperar”. Se um rapaz chegar a entrar no quarto ou no carro de sua filha, ele imediatamente vai saber dos objetivos dela — esperar até o casamento.

A maioria das famílias que me faz perguntas durante os seminários ou programas de rádio não tem porto de chegada. Isto é, não tem um porto seguro onde ancorar ou uma estratégia para reagir às inevitáveis pressões e tentações da vida. Consequentemente, quando a onda chega, muitos soçobram. Apesar de nunca ter corrido uma

maratona (se algum dia eu quisesse sentir esse tipo de dor, simplesmente pediria que meus filhos me batessem várias vezes com uma ripa de madeira, poupando-me, assim, das bolhas), conversei com pessoas que já o fizeram, e as bem-sucedidas dizem a mesma coisa: “É melhor começar a corrida com algumas estratégias, se quiser completá-la”. É preciso antecipar os momentos de decisão — o que fazer se você se sentir cansado aos quinze quilômetros, como vai reagir se sentir que seu passo está se tornando mais lento e se estiver se sentindo estranhamente cansado depois de trinta quilômetros *etc.*

Um rapaz que venceu o campeonato de corrida de longa distância entre escolas de ensino médio em seu estado impressionou o treinador por seu modo de orientar a energia criativa. “Se eu ficar imprensado na primeira volta, é isso o que vou fazer”, ele disse ao treinador a caminho do ponto de encontro. “Vou dar um jeito de escapar, mas ter certeza de olhar sobre meu ombro para não

tropeçar. Se o ritmo for lento, assumirei a liderança. Se for rápido demais, vou ficar para trás, mas manter, mesmo assim, o contato. Na terceira volta, quero estar bem nos calcanhares de Rob Waller...”. Ele usou sua energia criativa para pensar em cada problema potencial, de modo que, quando surgisse, ele saberia exatamente o que fazer.

Se você quer mudar a si mesmo, precisa usar esse mesmo poder. Oriente sua energia criativa.

Vamos voltar a Eileen, a mulher que queria perder peso. Além de exhibir publicamente aqueles números, eu a ajudei a desenvolver algumas estratégias.

— Você se conhece, Eileen. Conhece sua perdição. O que a faz engordar? Qual é sua guloseima favorita à noite?

— Isso é fácil. Sorvete de menta com pedacinhos de chocolate e calda de chocolate.

— Quem traz o sorvete para casa?

— Sou eu.

— Então, qual você acha que é uma boa

estratégia?

— Começar por não comprar o sorvete.

— Essa é uma melhoria, mas o que você vai fazer quando a vontade de tomar sorvete bater? (Veja, eu conheço a história, porque também a vivi.)

Eileen sorriu.

— Provavelmente vou sair e comprar.

— Claro que vai. Diga-me, você gosta de *sorbet*?

— Sim, mas não tanto quanto de sorvete.

— Eu também não. Mas por que você não compra um pote de *sorbet* da próxima vez que for ao supermercado? Em vez de ficar completamente na fissura, quando tiver a vontade louca de tomar sorvete pode optar por uma bola pequena de *sorbet*. E vamos ver se conseguimos fazer o pote durar pelo menos de sete a dez dias, está bem?

Deixe-me dizer a você — se Eileen conseguir substituir dois litros de sorvete por um pote de *sorbet*, ela terá feito grande progresso. Mas, para

chegar lá, ela terá de planejar uma estratégia. Precisarás orientar sua energia criativa.

Passo 5: Conheça seu destino

Além de conhecer seu problema (tagarelice, impaciência, fofoca etc.), você precisa identificar a solução. Quando meu médico me disse o que havia de errado com os números de minha pressão arterial, ele me deu números melhores aos quais aspirar. Se quero perder alguns quilos, preciso saber não só onde estou agora, mas também onde espero estar em dois ou três meses. Sem uma meta, não se chega a lugar algum.

A melhor maneira de tratar um vício é plantar uma virtude contrária. Eis o que quero dizer.

Uma de minhas filhas certa vez se viu envolvida em um jogo feio do ensino fundamental — a fofoca. Esse mau hábito pode se tornar uma doença entre garotas adolescentes e se espalhar como manteiga derretida sobre um pedaço de torrada quente. Minha filha se viu participando, mas, certa

noite, confessou que isso a fazia sentir muita culpa.

— Papai, sei que é errado falar mal de alguém pelas costas, mas, às vezes, parece que não consigo evitar. Quero participar da conversa e estar incluída no grupo. O que posso fazer?

Minha filha não era boba. Ela sabia que, se todos sempre fofocavam sobre todos os outros, era só uma questão de tempo até que ela também fosse atingida — se é que ainda não tinha sido. E ela se sentia muito mal depois que via uma das garotas vítimas da fofoca.

Ouvi-a e então disse:

— Querida, por que não ser diferente?

Infelizmente, *diferente* não é uma palavra que garotas no ensino fundamental adoram, então acrescentei:

— Você estaria disposta a fazer uma pequena experiência? Não quero que se sinta culpada e acho que isso vai ajudá-la a fazer mais amigas.

— Tudo bem, papai.

— Tente plantar uma virtude em todo lugar em

que houver um vício.

Sua sobancelha levantou.

— Xi, o quê?

— Qual é o contrário da fofoca?

— Não tenho certeza.

— Bem, se você ouve alguém falar a seu respeito, gostaria de ouvir coisas negativas ou positivas?

— Positivas, acho.

— Claro que sim. Então aqui vai o que quero que você faça. Por que não falar com Megan sobre Shawna, mas fazer Megan dizer algo positivo. Jogue a isca: “Megan, você não acha que Shawna tem um cabelo bonito?”. Esse tipo de coisa. Megan vai concordar se você continuar lhe dando oportunidades. Então sua função é chegar para a Shawna e dizer: “Ouvi Megan falar sobre você esta manhã”. “Ah, é?”, Shawna vai perguntar. “O que ela disse?” No início, Shawna vai ficar desconfiada, mas você a surpreenderá, dizendo: “Ela falou para mim que você é muito legal e que ela adora aquela

roupa que você estava usando ontem”. Então Shawna provavelmente vai elogiar Megan também.

— Como você sabe?

— Sou psicólogo, querida, confie em mim. Ela vai dizer alguma coisa como: “Shawna é tão animadora. E eu adoro o corte de cabelo novo que ela fez semana passada”, e você sabe o que fazer em seguida, certo?

— Vou dizer a Megan o que Shawna disse?

— Exatamente! Faça isso com as piores fofoqueiras. Ajude-as a sentir como é maravilhoso descobrir elogios em vez de fofoca.

Minha filha se aproximou das colegas e colocou essa experiência em prática. Foi um sucesso absoluto. Apesar de ainda acontecerem sessões ocasionais de fofoca, de modo geral as amigas deram um grande passo no sentido do encorajamento em vez do assassinato de caráter.

Você pode fazer o mesmo. Em vez de dizer a si mesmo apenas: “Não quero gritar com as crianças”, descubra uma reação positiva: “Vou estabelecer

diretrizes firmes. Se as regras não forem seguidas, não vou gritar. Em vez disso, vou informá-las calmamente das consequências, sobre as quais elas foram comunicadas com antecedência. Não haverá discussão, nem brigas — apenas diretrizes e consequências claras”.

Craig me procurou porque estava tendo dificuldades com a pornografia. Meu objetivo? Fazê-lo investir a mesma energia e o mesmo tempo e dinheiro que costumava gastar com a pornografia na relação romântica com sua esposa.

— Por que você não pega todo o dinheiro que economizar não ligando para números de telessexo e surpreende sua esposa com flores? Em vez de gastar uma noite na boate de *striptease*, por que não contrata uma babá e a leva para um bom hotel?

Homens que mantêm atividades “extracurriculares” precisam planejar como disfarçar suas escapadas, e a indústria do sexo não é barata. Alguns desperdiçam centenas de dólares por mês nesse vício. Eles reclamam que a esposa não está

interessada, mas, se gastassem o mesmo tempo planejando uma noite romântica para ela quanto passam planejando uma desculpa para sair em segredo, descobririam que o clima em casa mudaria.

Se você é duro demais com seus filhos, focalize em se tornar mais gentil. Se fala demais em um grupo, concentre-se em se tornar um bom ouvinte. Se é tímido demais, planeje apresentar-se a pelo menos três pessoas que não conhece na próxima festa em que for.

Em síntese, saiba para onde quer ir e dê pequenos passos até chegar lá.

Passo 6: Permita-se errar

Ichiro Suzuki apareceu em manchetes no mundo todo em 2001 quando se tornou o primeiro jogador japonês a ter uma posição de titular em um time da liga principal de beisebol dos Estados Unidos (os Seattle Mariners). As manchetes começaram a aparecer quando Ichiro atingiu incríveis .360 nos primeiros dois meses da temporada, alcançando,

nesse momento, a segunda média mais alta de rebatidas de toda a liga norte-americana!

Mas pense nisso: o que significa uma média de .360 rebatidas? Significa que Ichiro consegue rebater uma bola aproximadamente a cada três arremessos — um pouco mais do que isso, mas não muito. Quase ninguém consegue rebater quatro em cada dez vezes ao longo de uma temporada, o que significa que o beisebol reverencia muito as pessoas que falham na base cerca de dois terços das vezes.

A teoria do “é tudo ou nada” — “Vou parar de vez” — raramente funciona. Quando uma pessoa vive segundo essa filosofia, o que costuma acontecer é que ela para de fumar com sucesso durante algumas semanas, então a casa cai — a pressão financeira, um filho com a língua ferida, um momento difícil no trabalho — e, perto do desespero, acende um cigarro. Então, ela pensa: “Bom, estraguei tudo. Fumei um cigarro, arruinei toda a história, é melhor voltar a fumar”.

Estou sugerindo que você tenha uma reação

totalmente diferente. Encoraje-se com estas palavras: “Passei duas semanas sem cigarro! Gostaria que tivessem sido dois meses, mas duas semanas é um bom começo. Apesar de ter falhado hoje, amanhã é um novo dia e vai ser melhor”.

Um jogador de beisebol não desiste de tentar depois de perder uma bola ou mesmo uma série delas. Na verdade, não é incomum que jogadores durante um ótimo ano passem por baixas ocasionais. No primeiro ano de seu famoso contrato de US\$ 25 milhões anuais, Alex Rodriguez Jr., do Texas Ranger, estava tendo uma temporada sensacional. Ele liderou a liga norte-americana em *home runs*, estava quase chegando lá no que se refere a *runs* rebatidos e tinha uma respeitável média de rebatidas de .333. Mas, durante uma série com seu time anterior, A. Rod bateu 1-10, ou .100. Isso significa que ele só criou um *out* em dez tentativas! No entanto, ninguém achou que ele desistiria. Ninguém disse: “Ele perdeu o jeito”. O beisebol nos ensina a lidar com o fracasso e seguir adiante.

Assim como a vida.

Lembra-se dos passinhos de bebê? É disso que você precisa. Já viu bebês caminhando? Eles vão para trás às vezes. Você também irá. Um erro não significa que o plano inteiro está arruinado. Só significa que você é humano. Você precisa reunir forças e tentar novamente.

FINQUE O PÉ NA VISÃO!

Aparentemente, Steve Martin assimilou muito disso tudo por conta própria. Seu biógrafo, Morris Walker, escreve:

Assim como Steve explodiu na galáxia das estrelas, está implodindo no microcosmo. Mesmo ficando cada vez maior, ainda consegue “ser pequeno”. É interessante notar que, desde que Steve chegou a essa fase, seu papel timbrado pessoal tinha uma simples linha em fonte tipográfica Helvética no alto da página onde se lia “Steve Martin”, em letras maiúsculas claras, impresso. Então, por volta de 1990, o cabeçalho tradicional mudou. Ele ainda manteve aquele simples “STEVE MARTIN” no alto do papel de carta bege de linho que usou por 25 anos,

mas a nova carta que recebi tinha uma frase nova:

STEVE MARTIN

“Finalmente, alguém com uma visão.”

[...] Todos que já trabalharam com Steve, o viram representar ou o presenciaram tentar fazer qualquer coisa que decidisse fazer têm profunda consciência de sua visão. Trata-se de uma visão túnel. Mas, como mencionei muitas vezes nessas páginas, Steve é uma pessoa muito reservada. Sua visão túnel é uma manifestação óbvia de suas aspirações. É o método pelo qual ele realiza toda e qualquer coisa[...] A luz distante no final é apenas um leve vislumbre, até para os maiores visionários. Apenas Steve vê suas visões na forma que elas um dia existirão.[\[66\]](#)

Você tem essa mesma visão? Está disposto a usar o que você é para se tornar quem ainda não é — mas quer ser?

E está disposto a colocar um pouco de esforço nisso?

Por mais que Fred Astaire fosse gracioso, muito sedutor e talvez um dos melhores dançarinos de Hollywood, a verdade é que ele não nasceu assim. Ele trabalhou para isso, e trabalhou duro.

Um dia antes da cerimônia do Oscar, na qual ele foi chamado a receber uma estatueta pelo conjunto de sua obra, Astaire passou boa parte de uma tarde praticando levantar-se de seu lugar e saltar as escadas para o palco para receber seu prêmio. Na noite da cerimônia de premiação, milhões de espectadores viram um dançarino talentoso aparentemente deslizar sem sacrifício escadaria acima; o que eles nunca viram foi o ensaio que levou à criação de tal esforço “natural”.[\[67\]](#)

O novo você pode ser praticado da mesma forma. No início, é difícil a paciência surgir naturalmente. Você pode se sentir mais inclinado a fofocar do que a encorajar. É possível que tenha dificuldades em explicar a si mesmo como conversar com você, ou fique muito tímido ou agressivo. Mas, se praticar como Astaire, se colocar os princípios

sobre os quais já conversamos em ação, acabará criando a melhor versão de si mesmo. Por mais falho e imperfeito que seja, pode andar para a frente na vida à medida que fincar o pé na visão da pessoa que quer se tornar.

E aqui vai o mais inacreditável de tudo: se houver autenticidade em você, os outros o procurarão. Eles podem até pedir seu conselho quando o virem mudar. Veja só, lá no fundo, todos estamos insatisfeitos com alguns aspectos de nós mesmos de alguma forma. Todos queremos mudar. Mas nem todos temos a coragem ou a visão para isso.

E você? Sua hora é agora!

Você conhece sua personalidade — seus pontos fortes e fracos. Conhece os traços de sua ordem de nascimento. Explorou as lembranças de sua primeira infância, assim como as mentiras insidiosas que conta a si mesmo, e decidiu que não vai mais cair nelas. Você sabe qual é sua linguagem do amor e por que conhecer a própria linguagem do amor e

a dos outros é tão importante. E você tem visão. Compreende quem é e onde esteve e sabe para onde está indo. Você se tornou um especialista em si mesmo ao longo de seis passos — e garantiu que vai ganhar um novo você para a vida toda.

Você está pronto para realizar seu potencial completo. O novo você não está apenas no futuro; ele está aqui, agora!

E eu estou sorrindo de orelha a orelha ao ver como você chegou longe.

O que fazer na sexta-feira

1. Decida que desta vez você *vai* mudar. Sem essa de tentar. Só existe fazer.
 2. Localize seu destino. (Como você pode chegar lá se não sabe onde é?)
 3. Livre-se de toda fachada. Decida ser autêntico.
 4. Pare de se criticar.
 5. Olhe para trás a fim de poder seguir adiante.
 6. Permita-se errar.
-

SEÇÃO BÔNUS PARA OS CURIOSOS

Como funciona o novo você

Nos relacionamentos, no trabalho... sua vida pode se transformar com estas sugestões simples.

ENTENDENDO O TRUQUE DO NOVO VOCÊ

Agora você sabe qual é sua personalidade, ou combinação de personalidades.

E isso o ajudou a entender *quem* você é.

Você também sabe qual a sua ordem de nascimento — numericamente, o que é fácil de descobrir, é claro, mas também funcionalmente, o que deve ter exigido uma pesquisa adicional de sua parte. E isso o ajudou a ter uma imagem mais clara de *por que* você é como é.

Também descobriu como reage a sua

personalidade e ordem de nascimento, assim como os eventos que vivenciou em sua infância para formar sua lógica pessoal — sua visão de si mesmo e do mundo.

E identificou sua linguagem do amor — sua forma preferida de dar e receber amor.

Agora, como colocar em prática o que aprendeu?

O NOVO VOCÊ NOS RELACIONAMENTOS

Seja você solteiro, seja casado, compreender personalidade, ordem de nascimento, primeiras lembranças da infância e linguagens do amor pode representar um papel valioso para ensinar o casal como amar e como encontrar a pessoa certa para amar. Essa informação pode ajudá-lo a ser um pai melhor também.

Se você é solteiro ou está novamente solteiro...

Se você é solteiro ou está solteiro novamente,

encontra-se em um ponto central. É como estar parado em um cruzamento de trens, olhando para a esquerda e para a direita para ver os trens que estão vindo, assim como para as luzes piscantes que avisam de um perigo iminente. Se você opta por ignorar o portão protetor que desce antes que o trem atinja a estação e desce aos trilhos, provavelmente será atropelado.

Agora é a hora de parar, olhar e escutar.

Olhe para trás em sua vida e em seus padrões de namoro por um instante. Então, faça a si mesmo esta pergunta: “Em se tratando de relacionamentos, como tenho me saído?”. Se sua vida é uma confusão nesse sentido, estou disposto a apostar que você baseou a maioria de suas decisões anteriores nos sentimentos. Tinha certeza de que aquele homem ou aquela mulher eram “sua cara-metade”, seu par perfeito. O formigamento que sentiu quando deu o primeiro beijo o convenceu de que “esta é a pessoa com quem vou passar o resto de minha vida”.

E aí, isso funcionou para você? Provavelmente,

não muito. Se escolheu este livro, foi por um motivo — porque quer fazer uma mudança.

Você está disposto a fazer algo diferente? Para alguns, o que vou dizer a seguir vai soar terrivelmente pouco romântico. Mas ouça-me. Acho que posso ajudá-lo a fazer uma escolha muito melhor quando considerar outro — ou seu primeiro — parceiro para a vida.

Por exemplo, vamos dizer que você seja caçula. Nesse momento, você já conhece suas fraquezas — pular na água com os dois pés e só depois descobrir que ela está fervendo. Como filho mais novo, provavelmente tem dificuldade para controlar suas tendências compulsivas. Deve gostar de ser o centro das atenções ou, pelo menos, de receber os cuidados de alguém. Pode ter um dom especial para gastar dinheiro — mesmo, em algumas ocasiões, dinheiro que você não tem. Peguei você de jeito?

Diga-me, o que vai acontecer se você se casar com alguém exatamente como você — ou seja, outro caçula? Há nove chances em dez de ser um

desastre! Você ficará quebrado; a casa vai irromper no caos; as contas não serão pagas; e sua natureza despreocupada vai escorregar ladeira abaixo para o desânimo, talvez até para a depressão.

Sendo eu mesmo um caçula, posso dizer que uma das melhores decisões que tomei foi me casar com uma mulher primogênita. Meu princípio básico no tocante à ordem de nascimento é este: case-se com seu oposto. Dois primogênitos soltam mais faíscas que a comemoração de Quatro de Julho.[\[68\]](#) Dois caçulas podem se divertir a valer no início, mas, com o tempo, perder o controle. Dois filhos do meio podem nunca ser capazes de tomar uma decisão sem se preocupar em ofender a outra pessoa.

Isso significa que os melhores planos de casamento são entre caçula e primogênito ou caçula e filho único. E quanto aos filhos do meio? Filhos do meio são o sangue tipo O — eles se dão bem com praticamente todo mundo, exceto, talvez, com outro filho do meio. Tenha em mente que há vários

tipos de filhos do meio. Um homem do meio que também seja o filho mais velho pode ser uma ótima opção para uma esposa caçula — mas bater cabeça com uma esposa primogênita. Uma mulher filha do meio que seja a menina mais nova da família pode ser uma parceira ideal para um homem primogênito — mas talvez não a melhor escolha para um homem caçula.

Mentiras que você conta a si mesmo

Estamos apaixonados — tudo vai dar certo!

Assim que nos casarmos, ele vai mudar.

Todos os dias serão tão românticos quanto hoje.

Olhe para a situação completa da família e aprenda a fazer uma escolha sensata. Case-se com seu oposto e não errará muito.

O mesmo princípio é verdadeiro para dinamarqueses, *poodles* gigantes, *setters* irlandeses e

yorkshires. Em geral, você se sai melhor casando-se com seu oposto. Alguns *setters* irlandeses se dão melhor com *yorkshires* — sua natureza quieta e pacífica depende de alguém que tenha ousadia —, enquanto outros podem preferir um dinamarquês ou *poodle* gigante para assumir o controle.

Você verá faíscas ou a criação de uma lacuna se dois dinamarqueses começarem um relacionamento — ou dois *yorkshires*, dois *poodles* gigantes ou dois *setters* irlandeses. Já afirmei que vejo a maioria dos caçulas como *yorkshires*, a maioria dos filhos do meio como *setters* irlandeses, a maioria dos *poodles* gigantes como filhos únicos e a maioria dos dinamarqueses como primogênitos. Isso não é 100% preciso, é claro, então aprenda a olhar para si mesmo com equilíbrio — por exemplo, um caçula com tendências para *yorkshire*, mas também com uma inclinação para dinamarquês. Nesse caso, considere casar-se com um *setter* irlandês. Se você é caçula com tendências para *setter*, procure um *poodle*

gigante ou um dinamarquês.

Antes que seu romantismo comece a gemer por isso parecer tão pouco romântico, deixe-me apenas dizer isto: já aconselhei — formal e informalmente — milhares de casais, quase todos perdidamente apaixonados, eufóricos com o pensamento de passar o resto da vida juntos. O romance estava ali; a química sexual era forte; eles não conseguiam soltar a mão um do outro.

Mas a combinação entre os dois era ruim. Assim que a paixão acabou — e sempre acaba —, restou-lhes uma escolha irrefletida e um casamento difícil.

Como minha vida mudou

Você me salvou de cometer um erro gigante. Passei um ano namorando um cara e tinha certeza de que estava apaixonada por ele. Estava esperando pelo dia em que ele me pediria em casamento. Então ouvi você falar

no *Good Morning America* sobre relacionamentos e fui atingida em cheio. Quando me fiz suas perguntas sobre relacionamento, percebi que Chris não era o tipo de cara com quem eu gostaria de passar o resto de minha vida. Claro, ele era um partidão (pelo menos as garotas em minha academia pensavam assim), mas não para mim.

Obrigada por me salvar antes que fosse tarde demais. Serei mais esperta da próxima vez.

Libby, Nova York

Não estou sugerindo que certo grau de atração não seja necessário. Quando era solteiro, eu gostava de um bom ataque de paixãoite assim como qualquer um. Mas, antes de comprometer sua vida com outra pessoa, você não prefere ter certeza de

que a compatibilidade vai durar além das emoções intensas?

Por que não dar a si mesmo a melhor probabilidade de encontrar um parceiro para a vida inteira?

1. Compare a origem de suas famílias.
2. Repare na ordem de nascimento.
3. Considere a personalidade de ambos.
4. Tome notas e se pergunte: “É um bom partido no papel?”.

Se todos os aspectos anteriores parecerem indicar “prossiga”, mergulhe nas primeiras lembranças da infância de seu parceiro em potencial. Ele vê o mundo como um lugar seguro, feliz, perigoso ou maligno? É um controlador, um agradador, um sedutor ou uma vítima?

Então, pergunte a si mesmo: “Esse realmente é o

tipo de pessoa com quem quero viver pelo resto da vida? Ela está trabalhando para se tornar menos vítima? Ele está se esforçando para ser menos controlador? Ele está usando suas tendências controladoras para boas causas (assistência, ensino) ou ruins (manipulação, terror, politicagem)?”.

Ao compreender as primeiras lembranças de infância de seu parceiro em potencial, você também obtém pistas de como é o manual de instruções dele. Você pode se perguntar: “O manual de instruções dessa pessoa é compatível com o meu?”. Por “compatível”, não quero dizer igual. Dois manuais de instruções nunca são exatamente iguais, porque cada pessoa passa por experiências diferentes, e até mesmo membros da mesma família compreendem acontecimentos iguais de maneira diferente. E, lembre-se, igual nem sempre quer dizer melhor.

Eis o que quero dizer por “compatível”. Minha esposa, Sande, está disposta a conviver com o fato de que sou um tanto quebrador de regras, e eu

aprecio o fato de que Sande jamais desobedecerá a uma. Ela traz ordem para minha vida; eu levo diversão à dela. Nossos manuais de instruções funcionam bem juntos, nem Sande nem eu tentamos mudar o manual um do outro. Nós os aceitamos como são.

Você também deve usar suas lembranças iniciais da infância para ajudar a corrigir más escolhas anteriores. Por exemplo, acho que a maioria de nós sonha em se casar com alguém altruísta. Então por que tantas pessoas, em especial mulheres, se casam com aproveitadores?

Se essa é sua história, dê um passo atrás e se faça as perguntas difíceis. Vá em frente — ninguém está ouvindo. Seja brutalmente honesta. Ao namorar o último aproveitador durante três anos e meio, o que você conseguiu? Atrito com os demais membros de sua família que viam o cara como ele realmente é? Falta de tempo para pessoas que realmente se importam com você e não estão só interessadas em usá-la? Um coração partido? Um aborto?

Então, tenha uma conversa mais ou menos assim: “Parece que eu gravito em torno desses aproveitadores, não é? Gostaria de saber por quê. Sabe, minha mãe também fez isso. Por mais que odeie admitir, sou horivelmente parecida com ela. Isso é assustador. Ela passou por três casamentos. Não quero ter a mesma experiência”.

Esse é o momento de tomar uma decisão sensata. Você vai se comportar de maneira diferente no futuro? Vai mergulhar em suas lembranças, a fim de entender sua motivação básica? Será direcionada por escolhas responsáveis ou será arrebatada pelo próximo aproveitador que é só um pouco mais bonito, esperto e com uma embalagem um pouco melhor do que o último? Se essa é uma área problemática para você, sugiro que leia meu livro *Pleasers*.

Não me entenda mal; aproveitadores podem ser divertidos — por um tempo. Mas, no final, especialmente se você se casar com ele, ficará sozinha. Ele estará lá fora caçando com arco e flecha

ou jogando boliche enquanto você fica em casa trocando fraldas. Quando estiver se contraindo de cólicas menstruais, ele vai estar no bar da esquina com os amigos ou sentado em uma poltrona reclinável perguntando quando o jantar estará pronto. Se você realmente quer encontrar alguém altruísta, pare de agir como uma pessoa que pode ser facilmente arrebatada.

Por fim, observe a capacidade de seu parceiro em potencial de falar sua linguagem do amor. Se você precisa de muito tempo, se sentirá péssima se casar com uma pessoa que sempre estará ocupada demais para preencher as necessidades de sua linguagem do amor. Se uma de suas metas principais é viver em um bom bairro e colocar seus filhos numa escola particular, deve querer se casar com alguém que possa amá-la oferecendo a renda necessária para bancar tudo isso. Isso significa que terá de sacrificar parte do tempo, da conversa e da atenção dessa pessoa, mas isso não vai importar tanto se sua linguagem do amor for presentes (até certo ponto).

Mentiras que você conta a si mesmo

Ele só fica nervoso porque quer me proteger.

Ele não teria feito isso se eu não o tivesse deixado nervoso.

Ele sempre se arrepende depois.

Quando você se casa com alguém, firma um grande compromisso. Amar essa pessoa para o resto da vida, sim, mas também atender suas necessidades (e isso inclui a linguagem do amor dela). Se você não suporta pensar em uma conversa íntima de trinta minutos, por que se casar com uma pessoa que quer ser amada com palavras de afirmação ou tempo de qualidade?

Quando você analisa um relacionamento dessa forma, está fazendo o tipo de perguntas que levará a uma união compatível e duradoura. E não é isso o que você quer?

Se você é casado...

Se você é casado, já mergulhou de cabeça. A temperatura pode estar fria, normal ou um pouco quente demais para seu conforto.

E se você não sabia nada sobre personalidade, ordem de nascimento, primeiras lembranças da infância e linguagens do amor antes de se casar? Está encrencado? Não precisa ficar nervoso — ainda. Depois que a escolha foi feita, você deve extrair o melhor dela e pode fazê-lo se estiver munido das informações corretas. (Note que *não* estou falando sobre situações de abuso — nenhuma mulher ou nenhum homem devem ficar em um relacionamento no qual sejam abusados de alguma maneira.) Conheço, por exemplo, vários casais primogênitos felizes, que desafiaram as probabilidades e têm uma relação muito bem-sucedida. Como eles fizeram isso?

Lee e Jamie, ambos primogênitos, estão casados

há mais de vinte anos. Ambos têm personalidade forte e são excelentes em suas carreiras. Como eles fizeram dar certo?

— Não competimos um com o outro — diz Jamie. — Atuo na área de *design*. Lee é engenheiro. Então, ambos podemos ser os melhores no que fazemos sem pisar no pé do outro.

— Sim — acrescenta Lee. — E como nossas áreas são tão diferentes, não nos sentimos tentados a ficar dando ordens um para o outro.

Eles fazem o mesmo em casa: têm responsabilidades completamente distintas. Lee prepara o jantar, Jamie lava a louça. Jamie lava a roupa, Lee corta a grama. O maior desafio do casal, porém, é garantir que um tempo seja reservado só para os dois, já que trabalham mais de cinquenta horas por semana.

Como podemos ter um casamento bem-sucedido com alguém da mesma ordem de nascimento?

O principal é ter consciência dos pontos fracos,

antecipar as áreas de conflito e aprender a agir de acordo. Por exemplo, é provável que dois primogênitos briguem mais do que outros casais, porque estão acostumados a estar no comando. Cada um precisa deixar a outra pessoa vencer de vez em quando — mesmo que isso seja algo completamente alheio às características do primogênito. Cada um também vai precisar se desdobrar para encontrar métodos diferentes de falar a linguagem do amor do parceiro em vez de controlar e manipular.

Se dois caçulas se casam, a primeira coisa que precisam fazer é prestar atenção a seus hábitos de consumo. Pode ser necessário fazer um orçamento no papel ou mesmo visitar um consultor financeiro. Terão de aprender a estabelecer um cronograma adequado para si e para os filhos — mesmo que fazer isso pareça restritivo e estranho. Eles também vão precisar colocar as linguagens do amor em prática, já que ambos tendem a ser egocêntricos.

Se dois filhos do meio se casam, eles vão se dar

muito bem — desde que tudo caminhe tranquilamente na relação. O problema aparece quando há conflito, e conflito é um elemento de todo casamento. Se ambos são filhos do meio estereotípicos e querem evitar conflito, não é preciso ser especialista para sacar o que vai acontecer no casamento. Ambos tenderão a jogar as questões emocionais para baixo do tapete em vez de lidar com elas. Nesses momentos, os filhos do meio, que têm natureza pacificadora, precisam trabalhar duro para comunicar seus pensamentos e sentimentos reais — não só os que vão fazer o outro se sentir bem e não causar turbulência.

Compreender como cada pessoa da família dá e recebe amor é muito importante para caçulas, que devem aprender a se concentrar no outro, não em si mesmos.

Você também pode usar seu conhecimento dos quatro tipos básicos de personalidade para resolver discordâncias pessoais. Se você é um *poodle* gigante, pode aprender a relaxar — nem todo mundo

precisa ler o jornal do começo para o fim só porque você acha que esse é o jeito certo de fazer. Deixe seu parceiro *yorkshire* começar pelos quadrinhos ou pela página de esportes e aprenda a escolher com sabedoria as batalhas que vale a pena lutar.

Se você é um dinamarquês, entenda que amar não tem que ver com ganhar ou fazer as coisas do seu jeito. Significa servir, tratar os outros com carinho e colocá-los em primeiro lugar.

Se você é um *setter* irlandês, tem de fazer o oposto do que estou sugerindo aos dinamarqueses. Precisa se expressar mais e ser mais honesto sobre seus sentimentos. Deve conversar acerca de seus desejos, ou corre o risco de cair em um ressentimento latente quando se sentir subjugado pelos desejos de seu parceiro e por nada ser feito do seu jeito.

Se você é um *yorkshire*, saiba que o mundo não gira ao seu redor. Outras pessoas também são importantes. Já que cuidar de seus próprios interesses é mais natural para você, trabalhe duro

para ouvir o que as pessoas que ama estão dizendo de verdade, tanto com palavras quanto com ações. Concentre-se em satisfazer as necessidades delas da maneira que querem ser amadas.

Analisar as lembranças de infância de seu cônjuge, assim como as suas, vai ajudar a entender por que seu marido tem um otimismo ingênuo ou por que sua esposa levou anos para começar a se sentir segura na relação de vocês. Você se casou com uma pessoa cujo passado é muito influente. Para o bem ou para o mal, esse passado é parte de seu casamento, e é perigoso ignorá-lo. Você não pode reescrever o manual de instruções de seu cônjuge — só ele pode fazer isso, e apenas dentro de certos parâmetros. O que você pode fazer é compreender mais que os processos mentais de seu cônjuge entram em ação quando ele toma decisões e reage aos outros.

Quando descobrir a linguagem do amor de seu cônjuge, você terá a chave para o coração dele. Aprender a dominar essa linguagem vai dar a você

muito mais satisfação do que ser bem amado. Isso vai fazer de seu novo você uma pessoa madura que é conscienciosa, atenciosa, equilibrada, amiga fiel e amante apaixonada.

UM NOVO VOCÊ NO TRABALHO

Tudo que conversamos nos capítulos de segunda a sexta-feira pode ser aplicado imediatamente no local de trabalho. Por exemplo, um vendedor pode melhorar suas vendas de forma notável se começar a se aproximar dos clientes potenciais levando em consideração a ordem de nascimento.[\[69\]](#)

Você não vai querer tratar um chefe primogênito da mesma forma que trataria um chefe caçula ou filho do meio. O chefe primogênito provavelmente quer só os fatos. Ele precisa de dados para embasar suas conclusões e, se você aparecer com um apelo emocional, vai perder em 90% das vezes. Se está tentando conquistar um caçula, porém, vai precisar de um pouco de conversa fiada — mas não numa demonstração de falta de respeito (caçulas são

sensíveis a isso). Se conseguir usar bem o humor, tanto melhor. Torne seu tempo com o caçula agradável e vai aumentar sua eficiência com toda a certeza.

Como você pode interagir melhor com um chefe filho do meio? Filhos do meio são os mais empreendedores das ordens de nascimento. Não tenha medo de exprimir suas sugestões e ideias inovadoras; você pode encontrar um chefe receptivo. Lealdade é extremamente importante para filhos do meio. Eles valorizam uma abordagem voltada para o trabalho em equipes e recompensam isso.

Para simplificar, quando você está se relacionando em um ambiente de trabalho (quer trabalhe em casa, em um escritório, no campo ou como voluntário para uma associação comunitária), pergunte-se: “Dada a personalidade dessa pessoa, qual a melhor maneira de interagir com ela?”.

Ao escolher sua vocação ou considerar uma mudança vocacional, coloque a ordem de

nascimento para trabalhar a seu favor. A maioria dos filhos do meio resulta em excelentes gerentes intermediários. Eles podem ser grandes vices e gostar de ser a segunda pessoa em vez de a primeira. Proteja-se de ser promovido a uma posição na qual não conseguirá ser bem-sucedido.

Isso significa que filhos do meio não são talhados para ser presidentes de empresas ou de países? É claro que não. Vários ex-presidentes dos Estados Unidos eram filhos do meio. Há exceções para toda regra, por causa da história e da constituição singular de cada pessoa.

Mas, ao usar todas as quatro áreas sobre as quais conversamos neste livro (personalidades, ordens de nascimento, lembranças iniciais da infância e linguagens do amor), você pode se entender muito melhor e então ter uma boa ideia dos tipos de trabalho que lhe trarão satisfação.

Por exemplo, apesar de eu conhecer um contador bem-sucedido que é caçula, a maioria dos caçulas — em especial se têm o temperamento de

yorkshire — morreria de tédio como contador. Eles precisam de mais interação com pessoas do que a profissão de contador costuma oferecer.

Também leve em conta sua personalidade. Se você é do tipo *yorkshire*, pode precisar pensar duas vezes quanto a trabalhar por conta própria, se isso significar ficar em casa praticamente isolado o dia todo. Enquanto algumas pessoas se revelam na solidão (especialmente *setters* irlandeses), outras não suportam.

Dinamarqueses têm dificuldade para aceitar ordens dos outros. Eles raramente gostarão de um trabalho que ofereça pouca liberdade pessoal ou que os faça sentir restritos demais. *Poodles* gigantes precisam de tempo para pensar e refletir. *Yorkshires* geralmente preferem um ambiente mais descontraído. *Setters* irlandeses precisam estar em um local de trabalho em que as pessoas confiem neles, peçam sua opinião e considerem sua contribuição valiosa para a equipe.

Leve todos esses fatores em consideração quando pensar em que lugar você pode ser mais bem-sucedido.

Além de considerar a personalidade e a ordem de nascimento, olhe para as lembranças iniciais da infância tanto para melhorar seu desempenho como para antecipar potenciais armadilhas. Se seu chefe tem um manual de instruções no qual as regras são sagradas só porque são regras, e seu manual afirma que as regras são feitas para serem quebradas, reprima suas tendências naturais e faça as coisas como manda o figurino. Você pode dirigir acima do limite de velocidade assim que sair do escritório, mas é melhor não fazer isso até que o relógio tenha passado das dezessete horas. Se o manual de instruções de sua chefe a leva a acreditar que o mundo é um local amedrontador, você deve fazer de tudo para mostrar que não é uma ameaça — que está do lado dela.

Como minha vida mudou

Quando nossa divisão foi reduzida, a vida no escritório passou do caos habitual para um estresse completo. Quem não foi demitido começou a prestar contas para uma nova gerente. Depois do primeiro dia, estávamos certos de que ela demitiria todo mundo. Ficamos com medo até de sair para tomar café, temendo que ela achasse que não estávamos trabalhando.

Depois de dois meses assim, eu estava prestes a gritar... Ou pedir demissão. Então você veio e conversou com nosso grupo de contadores na hora do almoço. Depois disso, em uma sessão de perguntas e respostas com nossa nova gerente, conversamos sobre ordem de nascimento. Descobri que ela era filha única, e todos os traços de personalidade começaram a fazer sentido. Comecei a notar

que ela era ainda mais dura consigo mesma do que conosco. Certo dia, o pai dela veio visitá-la, e aí eu realmente entendi tudo. Pense em um esnobe perfeccionista — era ele. Pela primeira vez, comecei a sentir empatia pela mulher que pensei ser minha inimiga.

As coisas no escritório não relaxaram muito — minha chefe ainda é a mesma pessoa —, mas eu não levo mais os comentários dela para o lado pessoal. Sei que ela tem seus próprios problemas para resolver.

Obrigada, dr. L, por me dar essa perspectiva.

Miranda, Nova Jersey

Quando você fizer algo errado, use suas lembranças para fornecer as pistas do por quê. Pergunte-se: “Sou um construtor de pontes ou

queimo pontes? Queimo pontes porque fico furioso quando as coisas não saem do meu jeito? Tenho sido mesquinho, preguiçoso ou irresponsável demais? Por quê? Como posso mudar isso?”.

Se quero demonstrar que aprecio meu chefe e colegas de trabalho ou subordinados, começarei a usar as linguagens do amor assim que reconhecer que pessoas diferentes valorizam diferentes métodos de incentivo. Por exemplo, durante uma avaliação, posso oferecer vários bônus diferentes de Natal, deixando as pessoas fazerem suas próprias escolhas: um dia de folga, uma cadeira nova para o escritório, uma partida de golfe *etc.* Se sei que um funcionário está louco por palavras de afirmação, posso colocar seu nome no jornal da empresa e dar a ele um grande elogio. Em outras palavras, não vou tratar todo mundo igual porque sei que eles não gostam de ser motivados da mesma forma.

Já estou ouvindo os negativistas. “Tenha dó, Leman. Como é que vou saber a ordem de nascimento de meu chefe sem parecer um idiota?

Acha que devo perguntar a ele durante o cafezinho, pela manhã? E, para dizer em alto e bom som, você deve estar brincando quando fala sobre aprender a linguagem do amor do subordinado. Esse tipo de pensamento faria com que eu fosse ridicularizado no escritório ou tachado de lunático total”.

Muita calma nessa hora. Há uma ferramenta simples que você pode usar, muito eficaz para revelar tudo o que conversamos e mais. É barata, mas altamente eficiente. Chama-se “conversa”.

Não estou sugerindo que você aja como um psicólogo durante o almoço ou o intervalo: “Então, Susan, conte-me suas três primeiras lembranças da infância...”. Mas você pode entremear comentários durante a análise do grupo do Buffalo Bills e Washington Redskins: “Então, você foi ao jogo com seu irmão? Ele é mais velho ou mais novo?”.

É bem possível que a pessoa para quem você perguntou lhe dê sua ordem de nascimento completa. “É meu irmão mais velho. Somos só nós dois”.

Quando o grupo se reúne apenas para conversar, vá com calma com sua missão secreta. Ouça dicas dos manuais de instruções. Um homem está sempre ridicularizando as pessoas que seguem todas as regras? Certa mulher fica nervosa porque as pessoas não obedecem ao limite recomendado de velocidade para curvas a pouco mais de um quilômetro do escritório?

Preste atenção ao que faz as pessoas reclamarem. Elas se sentem escravizadas? Pouco apreciadas? Mal recompensadas? Você não precisa de um questionário para descobrir essas coisas. Em geral, elas estão expostas, em cores vivas.

É bem fácil captar as personalidades se você reservar cinco minutos para pensar nas pessoas que conhece. Não precisa ter doutorado para diferenciar um *yorkshire* de um *poodle* gigante — apenas ouça quem ri mais! Um dinamarquês estará envolvido na maioria das questões políticas, e o *poodle* gigante vai adorar passar memorandos de dez páginas sobre o uso correto da copiadora, enquanto o *setter* irlandês

tentará acalmar as águas e ajudar todo mundo a se dar bem.

Em resumo, estou pedindo que você se interesse sinceramente pelas pessoas com quem trabalha. Tente conhecê-las. Descubra o que as motiva. Tire os olhos de si mesmo por alguns minutos e aprenda a olhar o mundo pelos olhos delas.

AGORA É COM VOCÊ

À medida que adquire uma compreensão melhor dos outros e começa a demonstrar mais consideração por eles, você também passa a se entender de forma mais profunda e a ter uma apreciação mais saudável de si mesmo. Não vai mais acreditar nas mentiras que sua lógica pessoal sussurra para você. Não vai descarregar o caminhão de lixo em si mesmo quando as coisas dão errado. Vai começar a ver a vida e as pessoas de uma perspectiva muito mais equilibrada.

Você será mais confiante, vai aceitar-se e mudar a própria vida — em apenas cinco dias!

E, quando fizer isso, irá muito mais longe do que sonhou ser possível em *todos* os aspectos de sua vida — em seus relacionamentos e em sua carreira.

A contagem regressiva para se transformar até sexta

10. Localize os aspectos que quer mudar em si mesmo.
9. Decida que não vai *tentar* se tornar um novo você desta vez. Você vai *fazer* isso.
8. Identifique sua personalidade e todos os pontos fortes e fracos dela.
7. Identifique sua ordem de nascimento e todos os pontos fortes e fracos dela.
6. Identifique suas três primeiras lembranças da infância e avalie o que elas dizem sobre você e sua lógica pessoal.
5. Identifique as mentiras que você conta a si mesmo e se recuse a acreditar nelas.
4. Identifique sua principal linguagem do amor e a de seus amigos e familiares.
3. Decida o que você precisa fazer diferentemente em seus relacionamentos e parta para a ação!

2. Decida o que você precisa fazer diferente em seu trabalho e parta para a ação!
1. Dê um tempo para si mesmo. Todo mundo se engana às vezes. Cada dia é um novo começo.

BIBLIOGRAFIA

“Actors — Jim Carrey”, eBay, disponível em
<http://listing-index.ebay.com/actors/Jim_Carrey.html>, acesso
em 21 de janeiro de 2010.

ANGELOU, Maya. “How Oprah’s Changed Our
World”, *McCall’s*, novembro de 1998.

ARNOLD, Chuck. “Chatter”, *People*, 30 de agosto
1999.

AURANDT, Paul. *More of Paul Harvey’s The Rest of the
Story*. New York: William Morrow & Co.,
1980.

BAMBERGER, Michael. “Dom DiMaggio”, *Sports
Illustrated*, 2 de julho de 2001.

BLAND, Emma. “Battle of the Bulge”, *McCall’s*,
novembro de 1998.

“Biography for Robert De Niro”, The Internet
Movie Database, disponível em

<<http://www.imdb.com/name/nm0000134/bio>>
acesso em 23 de janeiro de 2010.

“Bloodletting & the Four Humors”, Collect
Medical Antiques, disponível em
<<http://www.collectmedicalantiques.com/bloodle>>
acesso em 9 de janeiro de 2010.

CARTER, Bill. *The Late Shift: Letterman, Leno, and
the Network Battle for the Night*. New York:
Hyperion, 1994.

CARTER, Graydon. “Easy Does It”, *Vanity Fair*,
fevereiro de 2001.

CHAPMAN, Gary. *As cinco linguagens do amor: Como
expressar seu compromisso de amor a seu cônjuge*. 2^a
ed. São Paulo: Mundo Cristão, 2008.

CLEMETSON, Lynette. “Oprah on Oprah” e “It Is a
Constant Work”, *Newsweek*, 8 de janeiro de
2001.

DONAHUE, Deirdre. “Live Your Best Life, with
Oprah”, *USA Today*, 2 de julho de 2001.

EMMERSON, Kassidy. “Little Known Facts about

Jim Carrey”, 18 de julho de 2007, disponível em

<<http://www.associatedcontent.com/article/3097>

EMMERSON, “Little Known Facts”; “Jim Carrey—Biography”, TalkTalk, disponível em

<<http://www.talktalk.co.uk/entertainment/film/t>
acesso em 21 de janeiro de 2010.

FILLMORE, Cathleen. “The Houdini of Jailbirds”,
The Globe and Mail, 23 de junho de 2001.

GLIATTO, Tom. “Fade to Black”, *People*, 26 de
outubro de 1998.

GROVE, Lloyd. “Late-Night Sweats”, *Vanity Fair*,
outubro de 1996.

HANDELMAN, David. “Dave’s Real World”, *Vogue*,
janeiro de 1995.

“Jim Carrey Online: FAQ”, disponível em
<<http://www.jimcarreyonline.com/forum/jcofaq.1>
acesso em 21 de janeiro de 2010.

“John Daly Weight Loss: Before and After Photos”,
The Huffington Post, 9 de dezembro de 2009,

disponível em

<http://www.huffingtonpost.com/2009/12/08/jc-daly-weight-lossbef_n_384759.html>.

JOHNSON, Peter. “Gumbel’s Guffaw”, *USA Today*, 8 de novembro de 1999.

LEMAN, Kevin. *Pleasers*. Grand Rapids: Revell, 2006.

_____. *Transforme seu filho até sexta*. São Paulo: Mundo Cristão, 2009.

_____. *Transforme seu marido até sexta*. São Paulo: Mundo Cristão, 2009.

_____. *O sexo começa na cozinha*. São Paulo: Mundo Cristão, 2009.

_____. *Turn Up the Heat*. Grand Rapids: Revell, 2009.

_____. *Born to Win*. Grand Rapids: Revell, 2009.

_____. *Smart Women Know When To Say No*. Grand Rapids: Revell, 2010.

_____. *O que as lembranças da infância revelam sobre você*. São Paulo: Mundo Cristão, 2010.

_____. *Why Your Best Is Good Enough*. Grand Rapids: Revell, 2010.

_____. *Mais velho, do meio, caçula*. São Paulo: Mundo Cristão, 2011.

“Oprah Encourages Roosevelt University Grads to Find Their Calling in Life During Commencement Address”, *Jet*, 19 de junho de 2000.

POWELL, Joanna. “Oprah’s Awakening”, *Good Housekeeping*, dezembro de 1998.

“Robert De Niro”, Robert De Niro *website*, disponível em <<http://www.westlord.com/robertdeniro/eng-home.html>>, acesso em 23 de janeiro de 2010.

“Robert De Niro”, Thespian Net, disponível em <http://www.thespiannet.com/actors/D/deniro_r>, acesso em 23 de janeiro de 2010.

“Robert De Niro Biography”, Bio, disponível em <<http://www.thebiographychannel.co.uk/biography>>, acesso em 23 de janeiro de 2010.

“Robert De Niro Biography”, WhoABC,

disponível em

<<http://www.whoabc.com/men/r/robertde-niro>>, acesso em 23 de janeiro de 2010.

“Robert De Niro—Rotten Tomatoes Celebrity Profile”, Rotten Tomatoes, disponível em

<<http://www.rottentomatoes.com/celebrity/robert-de-niro>>, acesso em 23 de janeiro de 2010.

RUSSELL, Lisa; DAMPIER, Cindy. “Oprah Winfrey”, *People*, 15 de março de 1999.

SCHAUMBURG, Harry. *False Intimacy: Understanding the Struggle of Sexual Addiction*. Colorado Springs: NavPress, 1997.

SCHIMELPFENING, Nancy. “Jim Carrey”, About.com, 17 de abril de 2006, disponível em <<http://depression.about.com/od/famous/p/jimcarrey>>

SCHRUERS, Fred. “Dave vs. Dave”, *Rolling Stone*, 30 de maio de 1996.

SEAL, Mark. “Still Afloat”, *Golf Digest*, agosto de 2001.

- SEILER, Andy. “Lemmon Was Just One of Us”, *USA Today*, 29 de junho de 2001.
- SMITH, R. J. “Steve Martin, in Revision”, *New York Times Magazine*, 8 de agosto de 1999.
- “Steve Martin”, *Current Biography*, novembro de 2000.
- STODGHILL, Ron. “Daring to Go There”, *Time*, 5 de outubro de 1998.
- VERGANO, Dan. “Mind Makes Memories Fonder—but False”, *USA Today*, 2 de julho de 2001.
- WALKER, Morris. *Steve Martin: The Magic Years*. New York: S.P.I. Books, 2001.
- WEINRAUB, Bernard. “The Wiser Guy”, *McCall's*, setembro de 1999.
- WILD, David. “Steve Martin: The Rolling Stone Interview”, *Rolling Stone*, 2 de setembro de 1999.
- WILLS, Dominic. “Robert De Niro”, Robert De Niro *website*, disponível em <http://www.westlord.com/robertdeniro/eng-bio.html>, acesso em 23 de janeiro de 2010.

WINFREY, Oprah. "The Courage to Dream",
Essence, dezembro de 1998.

WOLCOTT, James. "Letterman Unbound", *New Yorker*, 3 de junho de 1996.

ZEHME, Bill. "Letterman Lets His Guard Down",
Esquire, dezembro de 1994.

Compartilhe suas impressões de leitura escrevendo para:

opinio-do-leitor@mundocristao.com.br

Acesse nosso blog: <www.mundocristao.com.br/blog>.

- [1] Paul AURANDT, *More of Paul Harvey's The Rest of the Story*, p. 111–112.
- [2] Idem.
- [3] Seriado norte-americano produzido entre 1972 e 1978, que mostrava as peripécias de um psicólogo ao lidar com seus pacientes e colegas de trabalho. [N. da T.]
- [4] Faixa noturna de programação do canal por assinatura Nickelodeon. [N. da T.]
- [5] Honraria concedida aos alunos que têm as melhores notas na universidade. [N. da T.]
- [6] O autor aqui faz um jogo de palavras com o verbo *think* (pensar), inventando um tempo passado (*thunk*) que soa como afundado (*sunk*). [N. da T.]
- [7] Peter JOHNSON, “Gumbel’s Guffaw”, *USA Today*, 8 de novembro de 1999.
- [8] “Bloodletting & the Four Humors”, Collect Medical Antiques, <<http://www.collectmedicalantiques.com/bloodletting.html>>.
- [9] Idem.
- [10] Idem.
- [11] Idem.
- [12] “Não podemos todos nos dar bem?” seria a tradução para o título da música citada pelo autor. [N. da T.]
- [13] Referência a uma apresentadora de TV famosa nos Estados Unidos, que apresenta um programa para mulheres sobre trabalhos domésticos, atividades manuais, jardinagem e receitas. [N. da T.]
- [14] Veja mais informações sobre ordem de nascimento em: LEMAN, Kevin. *Mais velho, do meio ou caçula*. São Paulo: Mundo Cristão, 2011.
- [15] O ex-presidente norte-americano Richard Nixon renunciou ao cargo depois que ficou comprovado seu envolvimento no escândalo Watergate, um caso emblemático de corrupção. O presidente tinha

apoiado iniciativas de espionagem contra políticos inimigos e manteve o sigilo sobre o caso até que a situação ficou insustentável, o que o autor atribui ao fato de ser filho do meio em seu livro *Mais velho, do meio ou caçula*. [N. da T.]

[16] Kevin LEMAN. Grand Rapids: Revell, 2009. [N. da T.]

[17] TRIO musical norte-americano formado por mulheres. [N. da T.]

[18] Confira mais sobre esse assunto nos capítulos 2 e 3 de *Mais velho, do meio ou caçula*, de Kevin Leman.

[19] Respostas para “Adivinhe quem é?”.

Para saber mais sobre por que eu categorizo estes famosos dessa forma, veja *Mais velho, do meio ou caçula*. (Por exemplo, Steve Martin é tecnicamente caçula — pelo menos na posição ordinal na família — então, por que eu o coloco no campo dos primogênitos? Você vai saber depois de ler *Mais velho, do meio ou caçula*).

Filhos únicos

Barack Obama

Robert De Niro

Laurence Fishburne

Anthony Hopkins

James Earl Jones

Tommy Lee Jones

Filhos do meio

George Bush pai

Dwight Eisenhower
Grover Cleveland
John F. Kennedy
Richard Nixon
Donald Trump

Primogênitos

Hillary Clinton
Steve Martin (caçula na família, mas primeiro filho)
Bill Cosby
Harrison Ford
Matthew Perry
Jennifer Aniston
Angelina Jolie
Brad Pitt
Chuck Norris
Sylvester Stallone
Reese Witherspoon
Ben Affleck
Oprah Winfrey

Caçulas

Eddie Murphy
Martin Short
Ellen DeGeneres

Whoopi Goldberg
Jay Leno
Stephen Colbert
Steve Carell
Jon Stewart
Billy Crystal
Danny DeVito
Drew Carey
Jim Carrey
Chevy Chase
Ronald Reagan

[20] Para compreender melhor por que isso é verdade, veja: Kevin LEMAN. *Pleasers*. Grand Rapids: Revell, 2006. Esse livro foi relançado pela editora com o título *Smart Women Know When to Say No*, em dezembro de 2010.

[21] As citações e informações sobre Oprah Winfrey foram extraídas das seguintes fontes: ANGELOU, Maya. “How Oprah’s Changed Our World”, *McCall’s*, novembro de 1998, p. 67; BLAND, Emma. “Battle of the Bulge”, *McCall’s*, novembro de 1998, p. 68; CLEMETSON, Lynette. “Oprah on Oprah” e “It Is a Constant Work”, *Newsweek*, 8 de janeiro de 2001, p. 45; DONAHUE, Deirdre. “Live Your Best Life, with Oprah”, *USA Today*, 2 de julho de 2001; “Oprah Encourages Roosevelt University Grads to Find Their Calling in Life During Commencement Address”, *Jet*, 19 de junho de 2000; POWELL, Joanna. “Oprah’s Awakening”, *Good Housekeeping*, dezembro de 1998, p. 209; RUSSELL, Lisa; DAMPIER, Cindy. “Oprah Winfrey”, *People*, 15 de março de 1999, p. 22; STODGHILL, Ron. “Daring to Go There”, *Time*, 5 de outubro de 1998, p. 80; WINFREY, Oprah. “The Courage to Dream”, *Essence*, dezembro de 1998, p. 149.

[22] WILLS, Dominic. “Robert De Niro”, Robert De Niro *website*,

<<http://www.westlord.com/robertdeniro/eng-bio.html>>.

[23] Idem.

[24] Idem.

[25] Outras citações e informações sobre Robert De Niro foram extraídas das seguintes fontes: “Biography for Robert De Niro”, The Internet Movie Database,

<<http://www.imdb.com/name/nm0000134/bio>>; “Robert De Niro”, Robert De Niro *website*,

<<http://www.westlord.com/robertdeniro/eng-home.html>>; “Robert De Niro”, Thespian Net,

<http://www.thespiannet.com/actors/D/deniro_robert/robert_deniro. “Robert De Niro Biography”, Bio,

<<http://www.thebiographychannel.co.uk/biographies/robertdeniro.htm> “Robert De Niro Biography”, WhoABC,

<<http://www.whoabc.com/men/r/robertde-niro>>; “Robert De Niro —Rotten Tomatoes Celebrity Profile”, Rotten Tomatoes,

<http://www.rottentomatoes.com/celebrity/robert_de_niro/biography acessados em 23 de janeiro de 2010.

[26] WOLCOTT, James. “Letterman Unbound”, *New Yorker*, 3 de junho de 1996, p. 82.

[27] Idem.

[28] Outras citações e informações sobre Jay Leno e Dave Letterman foram extraídas das seguintes fontes: CARTER, Bill. *The Late Shift: Letterman, Leno, and the Network Battle for the Night*. New York: Hyperion, 1994; GLIATTO, Tom. “Fade to Black”, *People*, 26 de outubro de 1998; GROVE, Lloyd. “Late-Night Sweats”, *Vanity Fair*, outubro de 1996, p. 176; HANDELMAN, David. “Dave’s Real World”, *Vogue*, janeiro de 1995, p. 78; SCHRUEERS, Fred. “Dave vs. Dave”, *Rolling Stone*, 30 de maio de 1996, p. 30; WOLCOTT, “Letterman Unbound”, p. 82; ZEHME, Bill. “Letterman Lets His Guard Down”, *Esquire*, dezembro de 1994, p. 98.

- [29] Nancy SCHIMELPFENING. “Jim Carrey”, About.com, <<http://depression.about.com/od/famous/p/jimcarrey.htm>>.
- [30] Kassidy EMMERSON. “Little Known Facts about Jim Carrey”, <http://www.associatedcontent.com/article/309765/little_known_facts_about_jim_carrey>.
- [31] Outras citações e informações sobre Jim Carrey foram extraídas das seguintes fontes: “Actors—Jim Carrey”, eBay, <http://listing-index.ebay.com/actors/Jim_Carrey.html>; EMMERSON, “Little Known Facts”; “Jim Carrey— Biography”, TalkTalk, <<http://www.talktalk.co.uk/entertainment/film/biography/artist/jimcarrey>>; “Jim Carrey Online: FAQ”, <<http://www.jimcarreyonline.com/forum/jcofaq.php>>; SCHIMELPFENING, “Jim Carrey.” Sites acessados em 21 de janeiro de 2010.
- [32] O autor aqui inventa um nome “esotérico”, algo que sugere uma mulher no mundo da lua, para brincar com o leitor. [N. da T.]
- [33] Referência a um psicólogo que participa do programa de televisão de Oprah Winfrey e que também tem seu próprio *reality show*, no qual mostra o tratamento de pessoas com graves problemas psicológicos. [N. da T.]
- [34] Jogador que intercepta a bola no beisebol. [N. da T.]
- [35] Posição do jogador que fica no campo externo. [N. da T.]
- [36] Casey STENGEL, citado em: BAMBERGER, Michael. “Dom DiMaggio”, *Sports Illustrated*, 2 de julho de 2001, p. 105.
- [37] Dom DiMAGGIO, citado em MICHAEL, “Dom DiMaggio”, p.106.
- [38] Joe DiMaggio é considerado um dos maiores jogadores de beisebol de todos os tempos. Como cita o autor, ele conseguiu manter uma sequência de 56 partidas como rebatedor, recorde que até hoje permanece. [N. da T.]
- [39] Dan VERGANO, “Mind Makes Memories Fonder—but False”, *USA Today*, 2 de julho de 2001.

- [40] Idem.
- [41] Idem.
- [42] Idem.
- [43] “John Daly Weight Loss: Before and After Photos”, *The Huffington Post*,
<http://www.huffingtonpost.com/2009/12/08/john-daly-weight-lossbef_n_384759.html>.
- [44] Mark SEAL, “Still Afloat”, *Golf Digest*, agosto de 2001, p. 99.
- [45] Idem, p. 108.
- [46] Andy SEILER, “Lemmon Was Just One of Us”, *USA Today*, 29 de junho de 2001.
- [47] Jack LEMMON, citado em SEILER, “Lemmon Was Just One of Us”.
- [48] Rede de *fast-food* norte-americana especializada em sorvetes e sanduíches. [N. da T.]
- [49] Tipo de pão de origem judaica, em forma de rosca, muito comum nos Estados Unidos. [N. da T.]
- [50] *As cinco linguagens do amor: Como expressar seu compromisso de amor a seu cônjuge*, p. 108.
- [51] *False Intimacy: Understanding the Struggle of Sexual Addiction*, p. 175-176.
- [52] Comediante norte-americano que começou a carreira como palhaço e que tinha programas de rádio e TV nos anos 1940 em diante, além de ter aparecido em vários filmes. [N. da T.]
- [53] Apresentação em sala de aula na qual os alunos fazem uma *performance* e depois explicam o que apresentaram. [N. da T.]
- [54] Parque temático norte-americano fundado em 1928, com montanhas-russas e uma área dedicada aos personagens da turma do Snoopy. [N. da T.]
- [55] David WILD, “Steve Martin: The Rolling Stone Interview”, *Rolling Stone*, 2 de setembro de 1999.

- [56] Este e muitos outros detalhes foram extraídos de “Steve Martin”, *Current Biography*, novembro de 2000, p. 385; David WILD, “Steve Martin”, p. 88.
- [57] “Steve Martin”, *Current Biography*, p. 385.
- [58] Chuck ARNOLD, “Chatter”, *People*, 30 de agosto de 1999, p. 146.
- [59] R. J. SMITH, “Steve Martin, in Revision”, *New York Times Magazine*, 8 de agosto de 1999, p. 28.
- [60] Ambas são revistas especializadas dos Estados Unidos. A primeira publica literatura e discute questões relacionadas ao sul do país, e a outra é uma revista sobre belas-artes. [N. da T.]
- [61] Idem.
- [62] Idem.
- [63] Idem., p. 29.
- [64] Idem.
- [65] Bernard WEINRAUB, “The Wiser Guy”, *McCall’s*, setembro de 1999, p. 38.
- [66] *Steve Martin: The Magic Years*, p. 272-273.
- [67] Graydon CARTER, “Easy Does It”, *Vanity Fair*, fevereiro de 2001, p. 38.
- [68] Dia da Independência dos Estados Unidos. [N. da T.]
- [69] Para saber mais sobre como a ordem de nascimento afeta o trabalho, especialmente na área de vendas, veja *Mais velho, do meio ou caçula*, de Kevin Leman, 2011

kevin leman

transforme seu filho até sexta

mude
a atitude,
o comportamento
e o caráter dele
em cinco dias



Transforme seu filho até sexta

Leman, Kevin 9788573257557

224 páginas [Compre agora e leia](#)

Se você anda esgotado e frustrado por ter perdido o controle efetivo sobre seu filho e as coisas com ele andam muito distantes do que você tanto sonhou, considere seriamente a oportunidade de virar o jogo a seu favor.

Parece incrível que um criaturinha de um metro de altura consiga nos tirar do sério com tanta frequência. Por mais que alguém nos contasse que poderia ser assim, nunca pareceu que um ser angelical pudesse assumir o papel de líder sindical raivoso e

intransigente. Pois é, o fato é que você tem um problema a resolver. E precisa tomar o controle da situação antes que seja tarde. Numa época em que as crianças estão sob forte influência da TV e do computador, e os pais passam cada vez menos tempo com seus filhos por causa do trabalho, a educação dos pequenos tem se tornado um grande desafio. E muitos pais e mães estão perdendo esta batalha. Para auxiliar os pais a retomar as rédeas da situação e mudar as atitudes, controlar os comportamentos e moldar o caráter da criança, Kevin Leman escreveu Transforme seu filho até sexta. O livro é um guia prático para que pais e mães, independente do tempo que passem ao lado dos filhos, cortem pela raiz as gritarias, birras, manhas, escândalos, atos violentos e outros comportamentos inadequados e indesejados das crianças. A chave para mudar a atitude de

seu filho é mudar sua própria atitude. Para que isso aconteça, siga o plano de ação para cinco dias: Segunda, Dr. Leman revela qual realmente é a estratégia de vida do seu filho e porque ele continua tirando você do sério; Terça, Dr. Leman compartilha as três principais coisas que os pais desejam de seu filho e como ensiná-lo num caminho do qual nunca se esquecerá; Quarta, Ele ajudará você a decidir quem você quer que seu filho se torne e qual tipo de pai você quer ser; Quinta, Você aprenderá a identificar os três pilares do verdadeiro auto-valor e como desenvolver isso no seu filho; Sexta, Agora você é o médico.

[Compre agora e leia](#)

John Ortberg

O DEUS QUE ABRE PORTAS

Como identificar
e agarrar as melhores
oportunidades



MC

O Deus que abre portas

Ortberg, John 9788543302256

190 páginas [Compre agora e leia](#)

Permanecer estático e acomodado não é algo que o Deus da Bíblia costuma ordenar a seu povo. Pelo contrário, ele muitas vezes nos abre portas e nos convida a atravessá-las e caminhar rumo a algo novo e desconhecido. Saber reagir ao chamado é a diferença entre viver de acordo com a vontade de Deus ou recusá-la.

John Ortberg, autor consagrado mundialmente, nos ensina a reconhecer as portas que nos são abertas. Ele nos incentiva e nos encoraja a abraçar o desconhecido e a

desfrutar as maravilhosas experiências que o Senhor deseja nos proporcionar, pois a porta que Deus abre ninguém é capaz de fechar.

Siga em frente, atravesse essa porta e experimente oportunidades que terão repercussões eternas.

A porta aberta é a grande aventura da vida, pois significa a possibilidade de ser um instrumento na mão de Deus. Mais que isso. Significa abandonar a mesmice, renovar o pensamento, dar significado à vida e responder positivamente ao chamado de Deus.

Descubra e surpreenda-se com os cuidados de Deus com você. Aproveite as oportunidades que ele lhe concede de fazer a vida valer a pena.

[Compre agora e leia](#)

kevin leman

é seu filho, não um *hamster*

Reduza o
estresse na
educação das
crianças



É seu filho, não um hamster

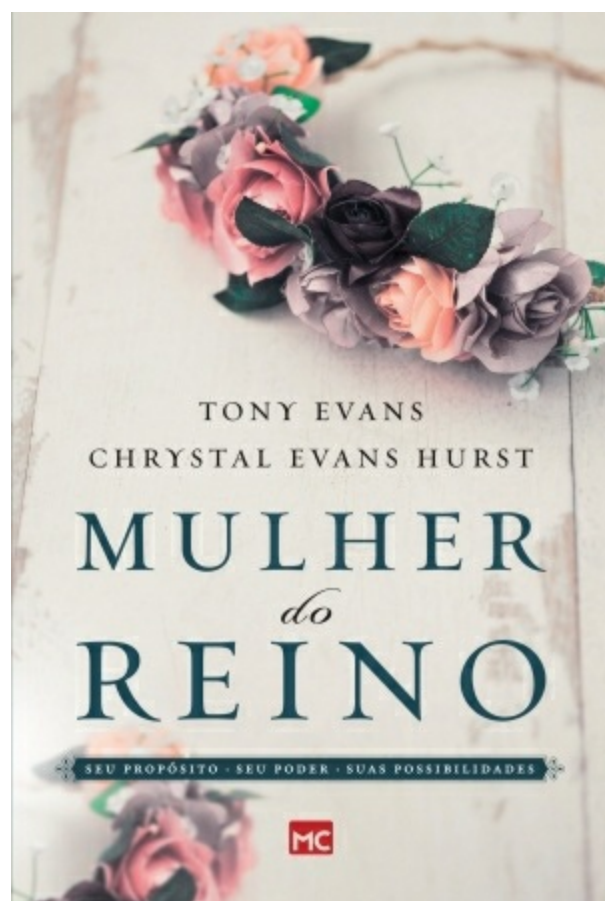
Leman, Kevin 9788573258356

249 páginas [Compre agora e leia](#)

A maior alegria dos pais é ver os filhos bem-sucedidos em seus projetos. Infelizmente, muitos deles acham que seu dever se resume a treiná-los para a roda da vida, esquecendo que a maior herança deixada não é um farto saldo bancário, mas aquela compartilhada no dia a dia. É seu filho, não um hamster nos mostra que, no caminho para uma vida de sucesso, os filhos precisam mais dos pais do que de treinadores. A questão central apresentada por Kevin Leman é levar pais e

mães a entenderem até onde compensa sobrecarregar os filhos com tantas atividades. Embora o assunto seja sério e árduo, Leman trata do tema de forma agradável e levemente divertida. Viva uma experiência libertadora, ao compreender que seus filhos não são hamsters que correm dentro da rodinha em uma gaiola, e sim pessoas que querem e precisam de você.

[Compre agora e leia](#)



Mulher do reino

Evans, Tony 9788543301600

192 páginas [Compre agora e leia](#)

Uma mulher do reino é chamada e capacitada para ter uma vida vitoriosa por meio de Cristo!

Nesta obra singular, Tony Evans e sua filha Chrystal Evans Hurst definem a mulher do reino como aquela que se submete à autoridade de Deus e sob ela age em todas as áreas de sua vida.

A mulher do reino reflete a imagem de Deus de modo extraordinário e, por isso, influencia positivamente as pessoas com as quais se relaciona. Sua vida não se limita ao aqui e

agora. Em vez disso, sua visão alcança dimensões eternas.

É importante lembrar, contudo, que não se trata de mais um livro que exige da leitora comportamentos inalcançáveis e com resultados frustrantes. É possível, sim, ser uma mulher do reino hoje, consciente de suas falhas e conectada com a realidade, mas, e sobretudo, conectada com Deus.

Esta obra não visa a fornecer meras informações para, em seguida, abandoná-la em conjecturas que lhe tragam um sentimento de condenação e culpa. Cada capítulo não só reúne larga dose de encorajamento e incentivo, mas também mostra, de modo bíblico e prático, como desenvolver a fé que conduz ao milagre que você anseia ver realizado em sua família, igreja ou

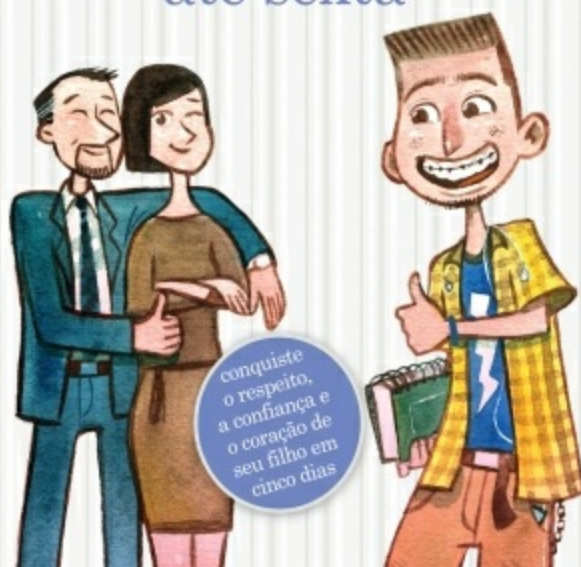
comunidade.

O objetivo dos autores é que esse conhecimento se transforme num instrumento capaz de fazê-la encarar as adversidades com coragem e segurança, em vez de recuar, acomodar-se ou desesperar-se diante delas. Então, mergulhe de cabeça nesta leitura. Você sairá fortalecida para percorrer a jornada à sua frente.

[Compre agora e leia](#)

kevin leman

transforme seu adolescente até sexta



Transforme seu adolescente até sexta

Leman, Kevin 9788573258271

245 páginas [Compre agora e leia](#)

Anos de amor, carinho e atenção. Tempo e esforço dedicados a educar, formar caráter e ensinar boas maneiras. Os filhos pequenos são verdadeiros anjos em nossas vidas. De repente, os anjinhos entram em ebulição de hormônios, e todos os anos de educação e amor parecem ter sido em vão. Mas tudo pode voltar aos bons tempos em apenas uma semana. A adolescência é a fase mais difícil na vida de todo mundo, mas "esse tempo vai desaparecer mais rápido que areia numa

ampulheta, então por que não tirar vantagem dele?" é a proposta do dr. Kevin Leman nesta obra. Viva a adolescência de seus filhos sabendo exatamente como agir e, em uma semana, todos em sua casa estarão lidando sem dor ou estresse com esta fase tão importante da vida.

[Compre agora e leia](#)